

PLANNING provisoire 2026 -2027



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9:00-10:30	9:00-10:30		9:00-10:30	9:00-10:30	
Cardio spécifique MMA	Musculation		Cardio spécifique MMA	Musculation	STAGE/OPEN MAT /COMPETITION
COACHING PRIVE	COACHING PRIVE	COACHING PRIVE	COACHING PRIVE	COACHING PRIVE	COACHING PRIVE
		15:30-17:00			
		MMA ADO			
		MMA ADO compétition 12-17 ans			
17:30-18:30		17:15-18:15	17:30-18:30		
MMA KIDS 6-10 ans		MMA KIDS 6-10 ans	Judo KIDS 6-10 ans		
18:30-19:30	18:30-20:00	18:30-20:00	18:30-20:00	18:00-19:30	
STRIKING	GRAPPLING	STRIKING DEFENSE GIRLS	JJB-judo	MMA ADO	
19:30-20:15	19:30-20:30			19:30-20:15	
CARDIO-FORCE	MMA débutant			CARDIO-FORCE	
20:15-21:45	20:30-21:45	20:00-21:30	20:00-21:30	20:15-21:45	
MMA Lutte avancés	MMA Grappling avancés	MMA SPARRING tous niveaux	MMA Striking avancés	MMA Sparrings ado/adultes compétition	

MMA kids : 6-10 ans
MMA ado : 11 - 14 ans
MMA ado compétition : 12-17 ans
cours adulte : à partir de 15 ans