



PLANNING 2021-2022

SPORT DE COMBAT



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Accès libre :

lundi 16h00-22h

mardi/mercredi/jeudi
/vendredi 10h-13h30 / 16h00-22h

samedi 10h-13h30

9:15-10:00

Fight Cross Training

10:00-11:00

IME

10:00-11:00

SPARRING*

11:00-12:00

11:00-12:00

MMA ADO

MMA défense*

12:00-13:00

Fight Cross
Training Collectif

MMA
conditionning*

15:00-16:30

MMA Ado

16:30-17:15

Eveil MMA

17:15-18:15

17:30-18:30

MMA kids INITIATION

17:30-18:30

MMA kids Pré-Initiation

18:30-19:30

MMA Muay Tai*

19:30-20:30

Fight Cross
Training collectif

MMA
conditionning*

20:30-21:30

MMA ground*

Boxe anglaise
KIDS

18:30-19:30

Boxe Anglaise*

SAMBO-JUDO-
JJB*

20:00-21:00

MMA*

21:00-22:00

SPARRING*

MMA kids INITIATION

18:15-20:15

MMA / conditionning
GIRLS *

17:30-18:30

Boxe anglaise KIDS

Boxe anglaise
avancé

18:30-19:30

Boxe Anglaise*

MMA ground*

18:30-19:30

MMA *

20:30-21:30

SPARRING*

17:30-18:30

MMA kids Pré-Initiation

MMA Muay
Tai*

18:30-20:00

20:00-22:00

SAMBO-JUDO-JJB*

MMA Ado

Eveil MMA : 4-5 ans
PRE-INITIATION : 6-8 ans
INITIATION : 9-11 ans
BOXE KIDS: 6-11 ans
ADO : 12-17 ans

* TOUS NIVEAUX