

PLANNING SPORT DE COMBAT

2019 - 2020



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
8:00	8:00-8:45					
8:45	YOGA Wake Up					
10:00		ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	10:00-12:00
10:30	Accès libre :		10:30-11:30			MMA compétition /Futur champ'
11:00	lundi 15h30-22h		MMA *			11:00-12:00
11:30						MMA *
12:00	mardi à vendredi 10h 13h30 / 15h30-22h					12:00-13:00
12:30					12:30-13:00 YOGA	conditioning*
13:00	samedi 10h-13h30					
13:30						FERMETURE
15:30	ACCES LIBRE	ACCES LIBRE	15:30-17:00	15:30-17:00	ACCES LIBRE	
16:00			MMA Futur champ'	MMA compétition		
16:30					16:45-17:30	
17:00			17:00-18:00		EVEIL arts martiaux	EVEIL : 4-6 ans
17:30	17:30-18:30	17:30-18:30	MMA Kids	17:30-18:15	17:30-18:30	KIDS : 7-12 ans
18:00	JJB Kids	Boxe Anglaise Kids	18:00-20:00	YOGA Kids en anglais	STRIKING Kids	
18:30	18:30-19:30	18:30-19:45	STRIKING GIRL débutant	18:30-19:30	18:30-19:45	
19:00	STRIKING débutant	Boxe Anglaise*	STRIKING GIRL avancé	Boxe Anglaise*	STRIKING *	* TOUS NIVEAUX
19:30	19:30-20:15		conditioning GIRL*	19:30-20:30		
20:00	Conditioning*	19:45-20:45		MMA avancé	19:45-21:15	
20:30	20:15-21:30	MMA *		20:30-21:15	JJB*	
21:00	STRIKING avancé	20:45-21:30		Sparrings avancé		
21:30		Sparrings*				
22:00	FERMETURE	FERMETURE	FERMETURE	FERMETURE	FERMETURE	