



PLANNING 2021-2022

SPORT DE COMBAT



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Accès libre :

lundi 15h30-22h

mardi/mercredi/jeudi
/vendredi 10h-13h30 / 15h30-22h

samedi 10h-13h30

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
				9:15-10:00 Fight Cross Training						10:00-11:00 SPARRING COMPETITION	
				10:00-11:00 IME						11:00-12:00 MMA ADO	
										11:00-12:00 MMA défense*	
										12:00-13:00 Fight Cross Training Collectif	
										MMA conditioning	
				15:00-16:30 MMA Ado							
				16:30-17:15 Eveil MMA							
				17:15-18:15 MMA kids INITIATION		17:30-18:30 Boxe anglaise KIDS		17:30-18:30 MMA kids Pré-Initiation		17:30-19:00 MMA Ado	
17:30-18:30 MMA kids INITIATION		17:30-18:30 MMA kids Pré-Initiation		18:15-20:15 MMA / conditionning GIRLS *		18:30-19:30 Boxe anglaise avancé		18:30-19:30 MMA *			
18:30-19:30 MMA Muay Tai*		18:30-19:30 MMA Muay Tai* perfectionnement				19:30-20:30 Boxe Anglaise*		19:30-20:15 MMA Sparring*		19:00-20:00 MMA Muay Tai*	
19:30-20:15 MMA conditionning		19:30-20:15 Fight Cross Training collectif				20:15-21:15 MMA ground*		20:15-21:45 MMA avancé		19:00-20:00 MMA Muay Tai* perfectionnement	
20:15-21:15 MMA ground*		20:15-22:00 MMA avancé		20:30-21:30 MMA *						20:00-21:00 sambo-judo-JJB*	
										21:00-22:00 Sambo avancé	

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