



PLANNING JJB

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00						
10:30						
11:00						11:00-12:00 OPEN MAT GI & NI GI
11:30						
12:00						
12:30	12:30-13:30 JJB NO GI		12:30-13:30 JJB NO GI		12:30-13:30 OPEN MAT GI & NI GI	
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:00-20:30 JJB NO GI	19:00-20:30 JJB GI		19:00-20:30 JJB GI		
19:30						
20:00						
20:30						

Planning valable du 1 septembre 2022 au 31 Juillet 2023



PLANNING BOXE ANGLAISE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30		12:30-13:30 BOXE ANGLAISE		12:30-13:30 BOXE ANGLAISE		
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00		19:00-20:30 BOXE ANGLAISE		19:00-20:30 BOXE ANGLAISE		
19:30						
20:00						
20:30					20:30-22:00 BOXE ANGLAISE	
21:00						
21:30						
22:00						

Planning valable du 1 septembre 2022 au 31 Juillet 2023



PLANNING BOXE THAÏ/KICKBOXING

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00

12:30-13:30
KICKBOXING
/THAÏ

12:30-13:30
KICKBOXING
/THAÏ

19:00-20:30
KICKBOXING
/THAÏ

20:30-22:00 20:30-22:00
KICKBOXING KICKBOXING
/THAÏ /THAÏ



PLANNING BOXE ANGLAISE ENFANT & ADOS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

10:00-11:00

BOXE
ANGLAISE

14:00-15:00

BOXE
ANGLAISE

Planning valable du 1 septembre 2022 au 31 Juillet 2023



PLANNING BOXE THAÏ/KICKBOXING ENFANT ADOS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30

13:00

13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00

11:00-12:00
BOXE THAÏ

15:00-16:00
BOXE THAÏ

Planning valable du 1 septembre 2022 au 31 Juillet 2023



PLANNING MMA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00						
10:30						
11:00						11:00-12:00 OPEN MAT GRAPPLING
11:30						
12:00						
12:30		12:30-13:30 MMA BOXE/LUTTE		12:30-13:30 MMA CAGE CONTROL	12:30-13:30 OPEN MAT GI & NI GI	
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:00-20:30 MMA GRAPPLING / GROUND & POUND	19:00-20:30 MMA BOXE/LUTTE	19:00-20:30 MMA LUTTE LIBRE		19:00-20:30 MMA CAGE CONTROL	
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

Planning valable du 1 septembre 2022 au 31 Juillet 2023



PLANNING MMA ADOS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

17:30-18:30
MMA

17:30-18:30
MMA

Planning valable du 1 septembre 2022 au 31 Juillet 2023



PLANNING STRIKER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30	12:30-13:30	12:30-13:30	12:30-13:30	12:30-13:30		
13:00	BOXE	KICKBOXING	BOXE	KICKBOXING		
13:30	ANGLAISE	/THAÏ	ANGLAISE	/THAÏ		
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:00-20:30		19:00-20:30	19:00-20:30		
19:30	BOXE		BOXE	KICKBOXING		
20:00	ANGLAISE		ANGLAISE	/THAÏ		
20:30	20:30-22:00	20:30-22:00				20:30-22:00
21:00	KICKBOXING	KICKBOXING				BOXE
21:30	/THAÏ	/THAÏ				ANGLAISE
22:00						

Planning valable du 1 septembre 2022 au 31 Juillet 2023



PLANNING GRAPPLER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						11:00-12:00 OPEN MAT GRAPPLING
12:00						
12:30				12:30-13:30		
13:00	12:30-13:30 JJB NO GI		12:30-13:30 JJB NO GI	MMA CAGE CONTROL	12:30-13:30 OPEN MAT GI & NI GI	
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:00-20:30 JJB NO GI/GRAPPLING	19:00-20:30 JJB GI	19:00-20:30 MMA LUTTE LIBRE	19:00-20:30 JJB GI	19:00-20:30 MMA CAGE CONTROL	
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

Planning valable du 1 septembre 2022 au 31 Juillet 2023