



PLANNING JIU-JITSU BRESILIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00						10:00-13:15
10:30						
11:00						OPEN MAT GI/NO GI
11:30						
12:00						
12:30	12:15-13:15 JJB NO GI		12:15-13:15 JJB NO GI		12:15-13:15 OPEN MAT GI/NO 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	19:00-20:30 JJB NO GI	
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
22:00						

Planning valable du 16 janvier au 31 Juillet 2023



PLANNING BOXE ANGLAISE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00						10:00-11:00 BOXE ANGLAISE ENFANTS /ADOS
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30	12:15-13:15 BOXE ANGLAISE		12:15-13:15 BOXE ANGLAISE		12:15-13:15 BOXE ANGLAISE	
13:00						
13:30						
14:00			14:00-15:00 BOXE ANGLAISE ENFANTS /ADOS			
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 16 janvier au 31 Juillet 2023



PLANNING BOXE THAÏ/KICKBOXING

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

Planning valable du 16 janvier au 31 Juillet 2023



PLANNING MMA MIXED MARTIAL ART

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00						10:00-12:15 OPEN MAT NO GI
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30	12:15-13:15 MMA GRAPPLING	12:15-13:15 MMA LIAISONS		12:15-13:15 MMA CAGE CONTROL	12:15-13:15 OPEN MAT NO GI	
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
18:00			18:00-19:00 MMA ADOS		18:00-19:00 MMA ADOS	
18:30						
19:00	19:00-20:30 MMA GRAPPLING	19:00-20:30 MMA LIAISONS	19:00-20:30 MMA LUTTE	19:00-20:30 MMA CAGE CONTROL	19:00-20:30 MMA GRAPPLING	
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

Planning valable du 16 janvier au 31 Juillet 2023



PLANNING STRIKER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30	12:15-13:15	12:15-13:15	12:15-13:15	12:15-13:15	12:15-13:15
13:00	BOXE	KICKBOXING	BOXE	KICKBOXING	BOXE
13:30	ANGLAISE	/ BOXE THAÏ	ANGLAISE	/ BOXE THAÏ	ANGLAISE
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		/ BOXE THAÏ
20:30	20:30-22:00		20:30-22:00		20:30-22:00
21:00	KICKBOXING		KICKBOXING		BOXE
21:30	/ BOXE THAÏ		/ BOXE THAÏ		ANGLAISE
22:00					

Planning valable du 16 janvier au 31 Juillet 2023



PLANNING GRAPPLER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00						10:00-13:15 OPEN MAT GI/NO GI
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:15	12:15-13:15 JJB NO GI		12:15-13:15 JJB GI	12:15-13:15 CAGE CONTROL	12:15-13:15 OPEN MAT GI/NO GI	
13:15						
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 LUTTE GRECO ROMAINE	19:00-20:30 JJB GI ou CAGE CONTROL	19:00-20:30 JJB NO GI	
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

Planning valable du 16 janvier au 31 Juillet 2023