

HIVER 2017

* Salle libre en tout temps durant les cours

1^{er} ÉTAGE

HEURE / JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00							
11H00						MMA JEUNES SÉNAD	
12H00	MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME	MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME	LIBRE	MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME		JIU JITSU BRÉSILIEN PHIL DUPONT	
13H00	LIBRE	LIBRE		LIBRE		COMBAT / SPARRING LIBRE	
14H00							
17H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE			
18H00	MUAY THAI TECHNIQUES DIDIER BRASSARD	JIU JITSU BRÉSILIEN STÉPHANE LAVOIE	LUTTE MMA NICOLAS ROY	MUAY THAI MMA INTERMÉDIAIRE PHIL DUPONT	LIBRE		
19H00	JIU JITSU MMA PHIL DUPONT	COMBAT SPARRING LIBRE	MUAY THAI TECHNIQUES DIDIER BRASSARD	JIU JITSU MMA PHIL DUPONT			
20H00	COMBAT / SPARRING LIBRE		COMBAT / SPARRING LIBRE	COMBAT / SPARRING LIBRE			
21H00	LIBRE						

2^e ÉTAGE

HEURE / JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE		
18H00	MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME MISHKA BOIVIN	KICKBOXING MISE EN FORME ANTHONY HAMELIN	KICKBOXING TECHNIQUES ET MISE EN FORME MISHKA BOIVIN	MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME WILLIAM RÉHAUME	MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME CHRISTOPHER DEMERS		
19H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE		
20H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE			
21H00							