

* Salle libre en tout temps durant les cours

1^{ER} ÉTAGE

HEURE / JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	BOXE TECHNIQUE DRILL + SPARRING	
11H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	JIU JITSU BRÉSILIEEN	
12H10	JIU JITSU BRÉSILIEEN	JIU JITSU (NO GI) MMA	JIU JITSU BRÉSILIEEN	JIU JITSU (NO GI) MMA	JIU JITSU (NO GI) MMA	COMBAT / SPARRING LIBRE	
13H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	
14H00							
17H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE		
18H00	MUAY THAÏ - MMA INTERMÉDIAIRE	1. JIU JITSU BRÉSILIEEN 2. BOXE TECHNIQUE DRILL (RING)	JIU JITSU (NO GI) MMA	MUAY THAÏ - MMA INTERMÉDIAIRE	JIU JITSU (NO GI) FONDAMENTALE		
19H10	JIU JITSU (NO GI) MMA	COMBAT SPARRING LIBRE	COMBAT SPARRING LIBRE	JIU JITSU (NO GI) MMA	LIBRE		
20H00	COMBAT / SPARRING LIBRE			COMBAT / SPARRING LIBRE			
21H00							

2^E ÉTAGE

HEURE / JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H15	MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME		MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME				
11H00						MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME	
12H10	MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME	MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME	MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME	MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME	MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME	COMBAT / SPARRING LIBRE	
17H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE		
18H00	KICKBOXING TECHNIQUES ET MISE EN FORME	KICKBOXING TECHNIQUES ET MISE EN FORME	MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME	BOXE TECHNIQUES ET MISE EN FORME	BOXE TECHNIQUES ET MISE EN FORME		
19H00	LIBRE	LIBRE	MUAY THAÏ - MMA INTERMÉDIAIRE	LIBRE	LIBRE		
20H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE			
21H00							