

* 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 BRÉSILIEN	
12H10	JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA)	JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA)	JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA)	JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA)	LIBRE	COMBAT / SPARRING LIBRE	
13H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	COMBAT / SPARRING LIBRE	LIBRE	
14H00							
17H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE		
18H00	1. JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA) 2. MUAY THAI TECHNIQUE (INTERMÉDIAIRE)	1. JIU JITSU BRÉSILIEN 2. BOXE TECHNIQUE (INTERMÉDIAIRE)	1. JIU JITSU (NO GI) DÉBUTANT 2. MUAY THAI TECHNIQUE (INTERMÉDIAIRE)	JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA)	JIU JITSU (NO GI) DÉBUTANT		
19H00	COMBAT / SPARRING LIBRE	COMBAT SPARRING LIBRE	COMBAT SPARRING LIBRE	COMBAT / SPARRING LIBRE	LIBRE		
20H00	LIBRE	COMBAT SPARRING LIBRE	COMBAT SPARRING LIBRE	LIBRE	LIBRE		
21H00							

2^E ÉTAGE

HEURE / JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11H00						MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME	
12H10	MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME	MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME	MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME	MUAY THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME	MUAY THAI 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 THAI TECHNIQUES ET MISE EN FORME	BOXE TECHNIQUES ET MISE EN FORME	BOXE TECHNIQUES ET MISE EN FORME		
19H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE		
20H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE			
21H00							