

1<sup>ER</sup> 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	1. JIU JITSU (GI) - LUTTE (MMA) 2. BOXE, KICK-BOXING, JIU JITSU POUR ENFANTS	JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA)
12H00	JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA)	JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA)	JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA)	JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA) (INTERMÉDIAIRE)	OPEN MAT (JIU JITSU)	COMBAT / SPARRING LIBRE	LIBRE
13H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	
14H00							
17H30	LIBRE	LIBRE	BOXE, KICK-BOXING, JIU JITSU POUR ENFANTS ▶ À PARTIR DU 11 SEPTEMBRE	LIBRE	LIBRE		
18H00	1. JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA) 2. MUAY THAÏ TECHNIQUE (INTERMÉDIAIRE)	1. JIU JITSU BRÉSILIEN 2. BOXE TECHNIQUE (INTERMÉDIAIRE)	1. JIU JITSU (NO GI) DÉBUTANT 2. MUAY THAÏ TECHNIQUE (INTERMÉDIAIRE)	1. JIU JITSU (NO GI) - LUTTE (MMA) 2. MUAY THAÏ TECHNIQUE (INTERMÉDIAIRE)	JIU JITSU (NO GI) DÉBUTANT		
19H00	COMBAT / SPARRING LIBRE	COMBAT / SPARRING LIBRE	BOXE SUPERVISÉ SÉANCES DE PADS + SPARRING	COMBAT / SPARRING LIBRE	LIBRE		
20H00	LIBRE	LIBRE	COMBAT / SPARRING LIBRE	LIBRE			
21H00							

2<sup>E</sup> ÉTAGE

HEURE / JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11H00						MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME	BOXE SUPERVISÉ SÉANCES DE PADS + SPARRING
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	MUAY THAÏ TECHNIQUES ET MISE EN FORME	KICKBOXING TECHNIQUES ET MISE EN FORME	KICKBOXING TECHNIQUES ET MISE EN FORME	BOXE TECHNIQUES ET MISE EN FORME	BOXE TECHNIQUES ET MISE EN FORME		
19H00	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE		
20H00							
21H00							