



# PLANNING D'ENTRAÎNEMENT

A PARTIR DU 15 AVRIL 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11H00	LUTA LIVRE ALL LEVELS*		U.F.C			MMA MINIS (45') 4-6	OPEN MAT**  chaque dernier dimanche du mois
12H00						MMA KIDS 7-10	
13H00						MMA TEENS 11-16	
14H00						MMA TEENS ADVANCED	
16H00							
17H00		MMA KIDS 7-10		MMA KIDS 7-10			
18H00	BAG CLASS	MMA TEENS 11-16	MMA MINIS (45') 4-6	MMA TEENS 11-16			
19H00	MMA BASICS	THAI PADS KILLER	BAG CLASS	MUAY THAI BASICS		BOXE ANGLAISE	
20H00	MMA ADVANCED STRIKING & CAGE CONTROL	LUTTE ALL LEVELS	SAMBO COMBAT	MUAY THAI ADVANCED & SPARRING		MMA BASICS	
21H00			LUTA LIVRE ALL LEVELS			OPEN MAT**	

\*MINIMUM 4 PARTICIPANTS INSCRITS

\*\*MINIMUM 6 MOIS DE PRATIQUE AU SEIN DU CLUB