

# Salle 2 (HAUT)

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

CROSS TRAINING  
07H00 - 08H00

CROSS TRAINING  
07H00 - 08H00

KICK-BOXING  
09H00 - 10H00

CROSS TRAINING  
12H00 - 13H00

CROSS TRAINING  
12H00 - 13H00

CROSS TRAINING  
12H00 - 13H00

CROSS TRAINING  
12H00 - 13H00

CROSS TRAINING  
12H00 - 13H00

BOXE ANGLAISE  
TOUS NIVEAUX  
10H00 - 11H00

SPARRING  
11H00 - 12H00

BOXE ANGLAISE  
12H00 - 13H00

BOXE ANGLAISE  
12H00 - 13H00

YOGA  
11H00 - 12H00

**DIMANCHE**

MMA  
18H00 - 19H00

BOXE ANGLAISE  
FEMMES  
18H00 - 19H00

MMA  
18H00 - 19H00

BOXE ANGLAISE  
FEMMES  
18H00 - 19H00

BOXE ANGLAISE  
TOUS NIVEAUX  
18H00 - 19H00

PRÉPARATION  
PHYSIQUE  
11H00 - 12H00

BOXE ANGLAISE  
TOUS NIVEAUX  
19H00 - 20H00

KICK-BOXING  
19H00 - 20H00

BOXE ANGLAISE  
TOUS NIVEAUX  
19H00 - 20H00

KICK-BOXING  
19H00 - 20H00

KICK-BOXING  
19H00 - 20H00

MUAY THAÏ  
20H00 - 21H20

BOXE ANGLAISE  
AVANCÉS  
20H00 - 21H20

MUAY THAÏ  
20H00 - 21H20

BOXE ANGLAISE  
AVANCÉS  
20H00 - 21H20

# Salle 1 (BAS)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

JIU-JITSU  
LIBRE  
12H00 - 13H00

KIDS MOVE  
16H00 - 17H00

KIDS MOVE  
KICK-BOXING  
17H00 - 18H00

JIU-JITSU  
TOUS NIVEAUX  
18H00 - 19H00

NOGI  
GRAPPLING  
19H00 - 20H00

KIDS MOVE  
16H00 - 17H00

KIDS MOVE  
17H00 - 18H00

NOGI GRAPPLING  
18H00 - 19H00

JIU-JITSU  
TOUS NIVEAUX  
19H00 - 20H00

JIU-JITSU  
LIBRE  
12H00 - 13H00

KIDS MOVE  
16H00 - 17H00

KIDS MOVE  
17H00 - 18H00

JIU-JITSU  
TOUS NIVEAUX  
18H00 - 19H00

NOGI  
GRAPPLING  
19H00 - 20H00

KIDS MOVE  
16H00 - 17H00

KIDS MOVE  
17H00 - 18H00

NOGI GRAPPLING  
18H00 - 19H00

JIU-JITSU  
TOUS NIVEAUX  
19H00 - 20H00

KIDS MOVE  
16H00 - 17H00

KIDS MOVE  
17H00 - 18H00

NOGI GRAPPLING  
18H00 - 19H00

JIU-JITSU  
TOUS NIVEAUX  
19H00 - 20H00

JIU-JITSU  
GI / NO GI  
10H00 - 11H00