

# Salle 1 (BAS)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

KIDS MOVE  
16H00 - 17H00

KIDS MOVE  
16H00 - 17H00

KIDS MOVE  
16H00 - 17H00

KIDS MOVE  
16H00 - 17H00

KIDS MOVE  
16H00 - 17H00

KIDS MOVE  
KICK-BOXING  
17H00 - 18H00

KIDS MOVE  
17H00 - 18H00

KIDS MOVE  
17H00 - 18H00

KIDS MOVE  
17H00 - 18H00

KIDS MOVE  
17H00 - 18H00

JIU-JITSU  
TOUS NIVEAUX  
18H00 - 19H00

NOGI GRAPPLING  
18H00 - 19H00

JIU-JITSU  
TOUS NIVEAUX  
18H00 - 19H00

NOGI GRAPPLING  
18H00 - 19H00

NOGI GRAPPLING  
18H00 - 19H00

NOGI  
GRAPPLING  
19H00 - 20H00

JIU-JITSU  
TOUS NIVEAUX  
19H00 - 20H00

NOGI  
GRAPPLING  
19H00 - 20H00

JIU-JITSU  
TOUS NIVEAUX  
19H00 - 20H00

JIU-JITSU  
TOUS NIVEAUX  
19H00 - 20H00

JIU-JITSU  
GI NO GI  
10H00 - 11H00

# Salle 2 (HAUT)

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**MMA  
AVANCÉS  
10H00 - 11H00**

**BOXE ANGLAISE  
12H00 - 13H00**

**MMA  
18H00 - 19H00**

**BOXE ANGLAISE  
TOUS NIVEAUX  
19H00 - 20H00**

**KICK-BOXING  
AVANCÉS  
20H00 - 21H00**

**BOXE ANGLAISE  
12H00 - 13H00**

**BOXE ANGLAISE  
FEMMES  
18H00 - 19H00**

**KICK-BOXING  
19H00 - 20H00**

**BOXE ANGLAISE  
AVANCÉS  
20H00 - 21H20**

**MMA  
AVANCÉS  
10H00 - 11H00**

**CROSS TRAINING  
12H00 - 13H00**

**MMA  
18H00 - 19H00**

**BOXE ANGLAISE  
TOUS NIVEAUX  
19H00 - 20H00**

**KICK BOXING  
AVANCÉS  
20H00 - 21H00**

**BOXE ANGLAISE  
12H00 - 13H00**

**BOXE ANGLAISE  
FEMMES  
18H00 - 19H00**

**KICK-BOXING  
19H00 - 20H00**

**BOXE ANGLAISE  
AVANCÉS  
20H00 - 21H20**

**MMA  
AVANCÉS  
10H00 - 11H00**

**BOXE ANGLAISE  
12H00 - 13H00**

**BOXE ANGLAISE  
TOUS NIVEAUX  
18H00 - 19H00**

**KICK-BOXING  
19H00 - 20H00**

**KICK-BOXING  
09H00 - 10H00**

**BOXE ANGLAISE  
TOUS NIVEAUX  
10H00 - 11H00**

**SPARRING  
11H00 - 12H00**

**YOGA  
11H00 - 12H00**