

PLANNING 2020-2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Ouverture Salle Musclation à partir de 9h30 et fermeture le soir à la fin des cours					Enfants 5 à 8 ans 09h00-10h00
					Enfants 8 à 12 ans 10h00 - 11h00
YOGA 12h30-13h30		Enfants 5 à 8 ans 14h-15h	SMS 12h30-13h30	SMS 12h30-13h30	Classe MMA Mixte 11h00 - 12h30
		Enfants 8 à 12 ans 15h-16h			
		Classe ADO 16h-17h00			
	BREAKING CLASS 17h00 à 18 h00 -12 ans 18h00 à 19h00 +12 ans	Circuit Training (2) 17h30-18h30			
Pied-poing Classe 1 19h-20h30 MMA Vétéran 19h30-20h30	Body MMA (1) 19h30-20h30	MMA Vétéran 19h30-20h30	Pied-poing Classe 1 19h-20h30	Sparring Assaut * 18h30-19h30	
				Body MMA (1) 19h30-20h30	
Pied-poing Classe 2 et 3 20h30-22h	Grappling Mixte 20h30-22h		Pied-poing Classe 2 et 3 20h30-22h	Circuit Training (2) 20h15-21h15	

Classe 1 = Débutants + Nouveaux venus , * Uniquement sur selection du coach Classe 2 et 3 = Confirmés , (1) formule/carte "body-MMA" , (2) formule "preparation physique"