

COURS ADULTE

MARDI

12:15 - 13:15

MMA

Fondamentaux

18:45 - 19:45

Lady boxing

100% féminin

19:45 - 20:45

Boxe anglaise

Fondamentaux

21:00 - 22:00

Boxe anglaise

Performance

19:00 - 20:00

MMA

Fondamentaux

20:45 - 21:45

MMA

Performance

20:00 - 21:00

JJB

Fondamentaux

LUNDI

12:15 - 13:15

Grappling

LUTA LIVRE - Fondamentaux

18:00 - 19:00

MMA

Fondamentaux

19:15 - 20:15

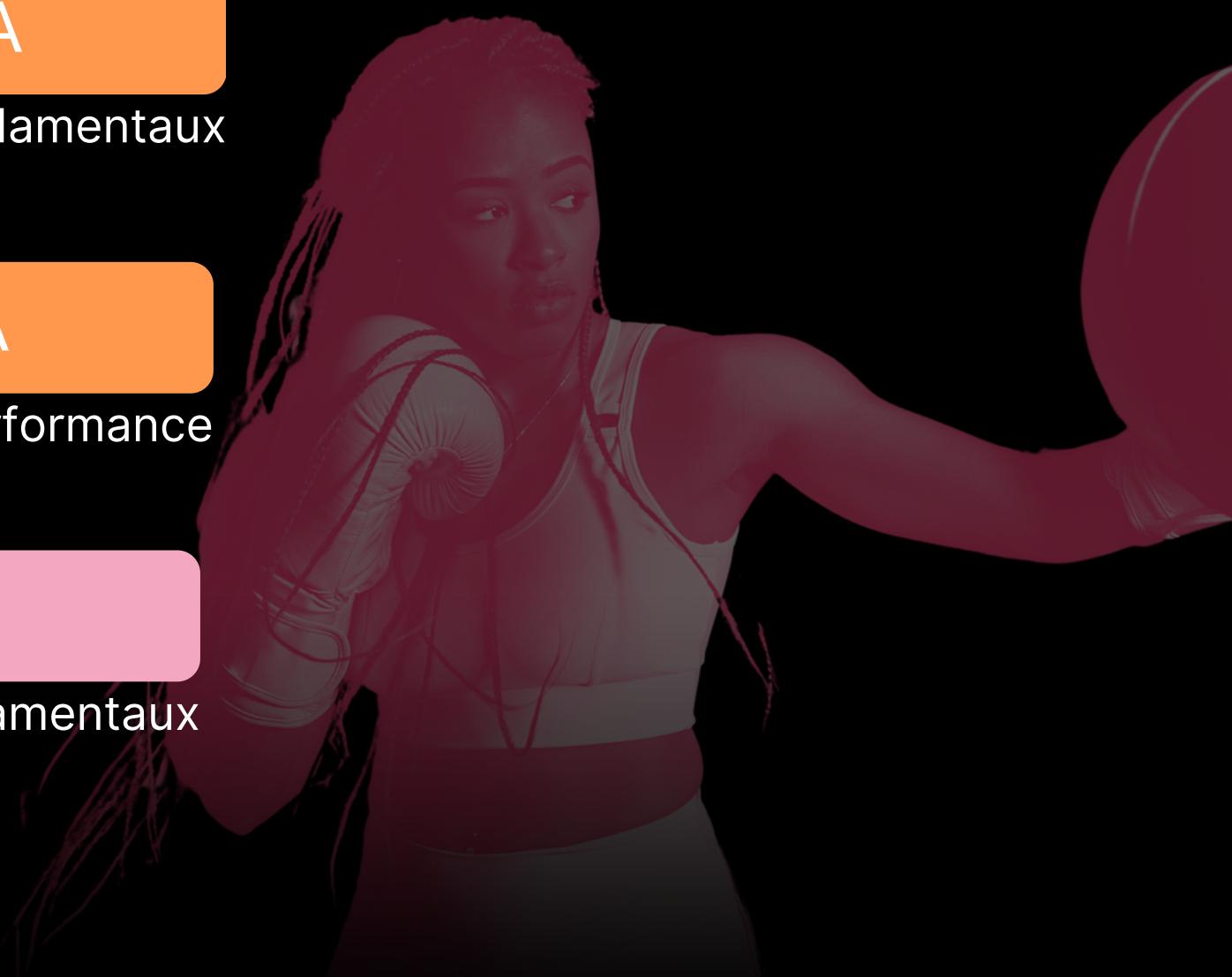
JJB

100% féminin

20:30 - 21:30

JJB

Fondamentaux



COURS ADULTES

MERCREDI

12:15 - 13:00

Boxe pieds poings

Fondamentaux

18:00 - 19:00

Boxe pieds poings

Fondamentaux

19:30 - 20:30

Boxe pieds poings

Performance

21:00 - 22:00

Boxe pieds poings

Sparring

100% FEMININ

JEUDI

18:00 - 19:00

Grappling

LUTA LIVRE - 100% féminin

19:00 - 20:00

Lady boxing

100% féminin

19:15 - 20:15

Self défense

100% féminin

20:15 - 21:15

MMA

féminin - fondamentaux

18:45 - 19:45

JJB

Fondamentaux

20:00 - 21:00

JJB

Performance

COURS ADULTE

VENDREDI

12:15 - 13:00

Lady boxing

100% féminin

18:00 - 19:00

Grappling

LUTA LIVRE - Fondamentaux

19:15 - 20:15

Grappling

LUTA LIVRE - Performance

19:45 - 20:45

Boxe anglaise

Fondamentaux

21:00 - 22:00

Boxe anglaise

Performance

SAMEDI

17:30 - 18:30

Boxe pieds poings

Fondamentaux

18:45 - 19:45

Boxe pieds poings

Performance

