



## PLANNING ADULTES SAISON 2023 - 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					<b>OPEN MAT GI - NOGI</b> 9h30 - 11h15
	<b>NOGI</b> 10h30 - 12h		<b>GI</b> 10h30 - 12h		<b>FIT LADIES</b> 11h15 - 12h15
<b>NOGI DRILLS</b> 12h - 13h15					

					<b>MMA SPARRING</b> 16h30 - 17h30
<b>NOGI</b> 18h - 19h		<b>FIT LADIES</b> 17h30 - 18h30		<b>GI</b> 18h - 19h	
<b>MMA STRIKING</b> 19h - 20h30	<b>GI</b> 18h30 - 19h30	<b>NOGI LEGLOKS</b> 18h30 - 19h30	<b>NOGI</b> 18h30 - 19h30	<b>MMA GROUND'N POUND</b> 19h - 20h15	
	<b>NOGI</b> 19h30 - 20h45	<b>MMA CAGE CONTROL</b> 19h30 - 20h45	<b>GI</b> 19h30 - 20h45		



## PLANNING ENFANTS SAISON 2023 - 2024

MARDI	MERCREDI	JEUDI
	<b>KIDS 1 GI</b> 14h - 15h	
	<b>KIDS 2 GI</b> 15h - 16h	
<b>KIDS 1 NOGI</b> 17h30 - 18h30		<b>KIDS 2 NOGI</b> 17h30 - 18h30



Accès aux cours Refusés en cas de dossier incomplet et/ou règlement non effectué.

Il en va de votre sécurité et de celle de vos camarades en cas d'accident.

Cela fait partie intégrante des valeurs des Arts Martiaux :

l'égalité de traitement pour tous, le respect du club et de ses bénévoles.