



PLANNING ADULTES SAISON 2023 - 2024

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

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



PLANNING ENFANTS SAISON 2023 - 2024

MARDI	MERCREDI	JEUDI
	KIDS 1 GI 14h - 15h	
	KIDS 2 GI 15h - 16h	
KIDS 1 NOGI 17h30 - 18h30		KIDS 2 NOGI 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.