



PLANNING ADULTES SAISON 2024 - 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					FIT LADIES 9h30 - 10h30
	NOGI 10h30 - 12h		GI 10h30 - 12h		OPEN GI NOGI 10h30 - 12h
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 2024 - 2025

MARDI	JEUDI	SAMEDI
		KIDS 1 13h15 - 14h
		KIDS 1.2 14h - 14h45
		KIDS 2 14h45 - 15h45
KIDS 1 & 1.2 17h45 - 18h30	KIDS 2 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.

