

# PLANNING

| Lundi   | Mardi                            | Mercredi                            | Jeudi                                 | Vendredi                            | Samedi                                   |                            |
|---|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|----------------------------|
| <b>Ouverture Salle Musculation à partir de 9h30 et fermeture le soir à la fin des cours</b> |                                  |                                     |                                       |                                     | Enfants 5 à 8 ans<br>09h00-10h00         | Classe MMA Mixte<br>ADULTE |
|   |                                  |                                     |                                       |                                     | Enfants 8 à 12 ans<br>10h00 - 11h00      | 09h30 - 11h00              |
|   | <b>SMS</b>                       | Enfants 5 à 8 ans<br>14h-15h        |                                       | <b>SMS</b>                          | Classe MMA Mixte<br>ADO<br>11h00 à 12h30 |                            |
|   |                                  | Enfants 8 à 12 ans<br>15h-16h       |                                       |                                     |  |                            |
|   |                                  | Classe ADO<br>16h-17h30             |                                       |                                     |  |                            |
|   |                                  | Circuit Training (2)<br>17h30-18h30 |                                       |                                     |  |                            |
|   | Grappling Mixte<br>18h30-19h30   |                                     |                                       |                                     |  |                            |
| Pied-poing Classe 1<br>19h-20h30  |                                  |                                     |                                       | Sparring Assaut *<br>18h30-19h30    |  |                            |
| MMA Vétéran<br>19h15-20h15  | GRAPPLING MIXTE<br>18h30 à 20h00 | MMA Vétéran<br>19h15-20h15          | Pied-poing Classe 1<br>19h-20h30      | Body MMA (1)<br>19h30-20h30         |  |                            |
| Pied-poing Classe 2 et 3<br>20h30-22h   | Body MMA (1)<br>19h30-20h30      |                                     | Pied-poing Classe 2 et 3<br>20h30-22h | Circuit Training (2)<br>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"