



# PLANNING NÉ POUR COMBATTRE



|         | LUNDI               | MARDI                  | MERCREDI                               | JEUDI              | VENDREDI                               | SAMEDI                          |
|---------|---------------------|------------------------|----------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|---------------------------------|
| 09H-10H |                     |                        |                                        |                    |                                        | ENFANTS 5-8 ANS<br>9H-10H       |
| 10H-11H |                     |                        |                                        |                    |                                        | ENFANTS 8-12 ANS<br>10H15-11H15 |
| 11H-12H |                     | PERCE<br>NEIGE         |                                        | PERCE<br>NEIGE     |                                        | ADOS<br>11H30-12H30             |
|         |                     |                        |                                        |                    |                                        |                                 |
| 14H-15H |                     |                        | ENFANTS 5-8 ANS<br>14H-15H             |                    |                                        |                                 |
| 15H-16H |                     |                        | ENFANTS 8-12 ANS<br>15H15-16H15        |                    |                                        |                                 |
| 16H-17H |                     |                        | ADOS<br>16H30-17H30                    |                    |                                        |                                 |
| 17H-18H |                     |                        | PRÉPARATION<br>PHYSIQUE<br>17H30-18H30 | PRO<br>17H30-18H30 | PRÉPARATION<br>PHYSIQUE<br>17H30-18H30 |                                 |
| 18H-19H |                     | PRO<br>18H30-19H30     | STRIKING MMA<br>18H30-19H30            |                    | KICK-K1 SPARRING<br>18H30-19H30        |                                 |
| 19H-20H | BODY MMA<br>19H-20H | KICK-K1<br>19H30-20H30 |                                        | KICK-K1<br>19H-20H | BODY MMA<br>19H30-20H30                |                                 |
| 20H-21H | LUTTE<br>20H-21H    |                        |                                        | PRO<br>20H-21H     |                                        |                                 |

Accès musculation :

**Forfait PRO** : 7h00 à 21h30, 7J/7

**Forfait Simple** : 9h30 à 21h30 du lundi au vendredi et samedi jusqu'à 12h00.