



Planning des cours

2025 - 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08h00 - 09h15 Striking(Muaythai / Kick)		08h00 - 09h15 Striking(Muaythai / Kick)		08h00 - 09h15 Striking(Muaythai / Kick)		
					11h00 - 12h00 Sparring K1	11h00 - 12h00 Paos / Sac
12h00 - 13h00 Striking(Muaythai / Kick)	12h00 - 13h00 Paos / Sac	12h00 - 13h00 Striking(Muaythai / Kick)	12h00 - 13h00 Paos / Sac	12h00 - 13h00 Striking(Muaythai / Kick)	12h30 - 13h30 Sparring Boxe Anglaise	12h00 - 13h00 Prépa Physique
13h00 - 14h00 Paos / Sac	13h00 - 14h00 Boxe Anglaise	13h00 - 14h00 Boxe Anglaise	13h00 - 14h00 Boxe Anglaise	13h00 - 14h00 Paos / Sac		
		16h30 - 17h45 Enfant Striking		17h00 - 18h00 Enfant Striking	14h00 - 15h15 Enfant Striking	
18h00 - 19h00 Grappling	18h00 - 19h00 Paos / Sac	18h00 - 19h00 Grappling	18h00 - 19h00 Paos / Sac	18h00 - 19h00 Grappling (Drill / Sparring)		
19h00 - 20h15 Striking(Muaythai / Kick)	19h00 - 20h15 Boxe Anglaise	19h00 - 20h15 Striking(Muaythai / Kick)	19h00 - 20h15 Striking(Muaythai / Kick)	19h00 - 20h00 Boxe Anglaise		
20h15 - 21h30 Boxe Anglaise	20h15 - 21h30 Striking(Muaythai / Kick)	20h15 - 21h30 Boxe Anglaise	20h15 - 21h30 Boxe Anglaise	20h00 - 21h00 Striking(Muaythai / Kick)		