



Group courses Planning

2024 - 2025

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
08h00 - 09h00 K1		08h00 - 09h00 Muaythai		08h00 - 09h00 K1		
						10h00 - 11h00 Physical training
					11h00 - 12h15 Sparring K1	11h15 - 12h15 Paos / Bag
12h00 - 13h15 Muaythai	12h00 - 13h00 Paos / Bag	12h00 - 13h15 K1	12h00 - 13h00 Paos / Bag	12h00 - 13h15 K1	12h30 - 13h45 Sparring Boxing	
	13h00 - 14h00 Boxing		13h00 - 14h00 Boxing			
		16h30 - 17h45 Children K1			14h00 - 15h15 Children K1	
18h00 - 19h00 Boxing	18h00 - 19h00 Paos / Bag	18h00 - 19h00 Paos / Bag	18h00 - 19h00 Muaythai	18h00 - 19h00 Boxing		
19h00 - 20h15 MMA	19h00 - 20h15 Boxing	19h00 - 20h15 K1	19h00 - 20h15 MMA	19h00 - 20h15 Muaythai		
20h15 - 21h30 Grappling	20h15 - 21h30 K1	20h15 - 21h30 Boxing	20h15 - 21h30 Grappling			