

PLANNING ADULTES

Rentrée prévue le 7 septembre 2026

Lundi	MMA DRILL 12h - 13h15	Luta Livre Basics 18h - 19h	MMA Striking 19h - 20h15
Mardi	Luta Livre 10h30 - 11h45	Jiu-Jitsu GI 18h30 - 19h30	Luta Livre 19h30 - 20h45
Mercredi		Ladies Fight Réservé aux femmes 17h30 - 18h25	Leglocks 18h30 - 19h30
Jeudi	Jiu-Jitsu GI 12h - 13h15	Luta Livre 18h30 - 19h30	Jiu-Jitsu GI 19h30 - 20h45
Vendredi	Striking 12h - 13h15	Jiu-Jitsu GI 18h - 19h	MMA Cage Control / Ground'n Pound 19h - 20h15
Samedi	Ladies Fight Réservé aux femmes 9h30 - 10h30	Open Mat 10h30 - 12h	MMA DRILL 16h - 17h15

PLANNING ENFANTS

KIDS 1 : 6-10 ANS / KIDS 2 : 11-14 ANS

Rentrée prévue le 15 septembre 2026

Mardi		Kids 2 MMA 17h30 - 18h30
Mercredi	Kids 1 Luta Livre 14h15 - 15h	Kids 2 Luta Livre 15h - 16h
Jeudi		Kids 2 MMA 17h30 - 18h30
Samedi	Kids 1 Jiu-Jitsu Gi 14h15 - 15h	Kids 2 Jiu-Jitsu Gi 15h - 16h

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.



INSCRIPTION ICI

