

LUNDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 10H À 22H00	
10h00	
11h00	
12h00	
12h15 - 13h00	12h15 - 13h00
MMFIT XT	CROSS TRAINING
13h00 - 13h45	13h00 - 13h45
PUNCH FIT	VFIT
13h45 - 14h45	13h45 - 14h15
KARATÉ	STRETCHING
18h00	
18h15 - 19h00	18h15 - 19h15
MMFIT XT	BOXE ANGLAISE
19h00 - 19h45	18h30 - 19h45
HYBRID FIT	BJJ
	19h15 - 20h15
	KICK BOXING
	19h00 - 20h00
	CROSS TRAINING
20h00 - 21h15	20h15 - 21h30
MMA	MUAY THAI
	20h00 - 20h45
	V.F.I.T
22h00	

MARDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 10H À 22H00	
10h00	
11h00	
12h00	
12h15 - 13h00	12h15 - 13h15
MMFIT XT	MUAY THAI
13h00 - 13h45	12h15 - 13h15
HYBRID FIT	CROSS TRAINING
	13h15 - 14h00
	STRIKE FANATICS
	13h15 - 14h00
	GLADIATOR RACE
18h00	
18h15 - 19h00	18h15 - 19h45
VFIT	MMA
19h00 - 19h45	18h15 - 19h45
PUNCH FIT	KICK BOXING
	19h00 - 20h00
	CROSS TRAINING
19h45 - 21h00	19h45 - 21h15
KARATE	ANGLAISE
	19h45 - 21h15
	MUAY THAI
	20h00 - 20h30
	STRETCHING
22h00	

MERCREDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 10H À 22H00	
10h00	
11h00	
12h00	
12h15 - 13h15	12h00 - 13h00
MMA	BOXE ANGLAISE
	12h00 - 13h00
	YOGA
13h15 - 14h00	12h15 - 13h00
HYBRID FIT	V.F.I.T
	13h00 - 14h00
	MUAY THAI
	13h00 - 14h00
	CROSS TRAINING
18h00	
18h30 - 19h45	18h15 - 19h00
BJJ	MMFIT XT
	18h30 - 19h15
	CROSS CONTROL
	19h00 - 20h15
	ANGLAISE
	19h15 - 20h15
	CROSS TRAINING
19h45 - 21h15	20h15 - 21h00
KICK BOXING	VFIT
	21h00 - 21h30
	STRETCHING
22h00	

JEUDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 10H À 22H00	
10h00	
11h00	
12h00	
12h30 - 13h30	12h15 - 13h15
BOXE ANGLAISE	GRAPPLING
	12h00 - 13h00
	KICK BOXING
	12h15 - 13h15
	CROSS TRAINING
	13h00 - 14h00
	MMA
	13h15 - 14h00
	PTS
18h00	
18h30 - 19h15	18h30 - 20h00
PUNCH FIT	MMA
19h15 - 20h00	18h30 - 19h30
VFIT	CROSS CONTROL
20h00 - 21h15	19h30 - 20h30
KARATÉ	CROSS TRAINING
	20h00 - 21h30
	BJJ
	20h00 - 21h30
	MUAY THAI
22h00	

VENDREDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 10H À 22H00	
10h00	
11h00	
12h00	
12h15 - 13h00	12h15 - 13h15
PUNCH FIT	CROSS TRAINING
13h00 - 14h00	13h15 - 14h00
MUAY THAI	MMFIT XT
18h00	
18h15-19h00	18h15-19h00
STRIKE FANATICS	MMFIT XT
19h00 - 19h45	18h30-19h30
V.F.I.T	CROSS TRAINING
19h45 - 20h30	18h30-20h00
HYBRID FIT	BJJ / GRAPPLING
	19h30 - 20h30
	CROSS CONTROL
20h30 - 21h30	20h00 - 21h15
KARATE	MMA
22h00	

SAMEDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 10H À 19H00	
10h00	
11h00	
10h30 - 11h15	10h15 - 12h15
PUNCH FIT	GRAPPLING
11h15 - 12h30	
ANGLAISE	
14h00	
14h00 - 15h00	14h30 - 16h00
KARATÉ	MUAY THAI
15h00 - 16h00	
CROSS TRAINING	
16h00 - 17h00	
MMFIT XT	
19h00	

DIMANCHE	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 10H À 17H00	
10h00	
11h00	
10h30 - 11h30	
PUNCH FIT	
11h30 - 12h30	
MMFIT XT	
12h30 - 13h30	
CROSS TRAINING	
17h00	

> NOS COACHS

- **MIGUEL XAVIER**
EXPERT KARATÉ / FITNESS
- **DANIEL WOIRIN**
EXPERT MUAY THAI / MMA
- **KAMEL JEMEL**
EXPERT BOXE / MUAY THAI
- **LIONEL BREZEPHIN**
EXPERT PRÉPARATION PHYSIQUE
- **ELISA DUBOIS**
EXPERTE FITNESS
- **MATHIAS JARDIN**
EXPERT BJJ
- **LUC KERJOUAN**
EXPERT BJJ
- **JEREMY SIMON**
EXPERT BOXE ANGLAISE
- **ÉMILIE GENTY**
EXPERTE YOGA
- **FABIEN ROCH**
EXPERT FITNESS