

PLANNING 2018 / 2019



LUNDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 7H À 22H	
7h00	
8h00	7h15 - 8h15 BOXE ANGLAISE
9h00	8h15 - 9h00 CROSS TRAINING
10h00	
11h00	
12h00	
13h00	12h15 - 13h00 PUNCH FIT
14h00	13h00 - 13h45 STRIKE FANATICS
18h00	13h45 - 14h45 KARATE 2.0
19h00	18h00 - 19h00 CROSS TRAINING
20h00	18h30 - 19h45 BJJ
21h00	19h00 - 20h00 CROSS CONTROL
22h00	19h00 - 20h00 CAGE FIGHTING
	19h15 - 20h15 KICK BOXING
	20h00 - 21h00 MUSCULATION
	20h00 - 21h30 MMA
	20h15 - 21h30 MUAY THAI 3 x 3

MARDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 7H À 22H	
7h00	
8h00	7h15 - 8h15 7 ROUNDS
9h00	8h15 - 9h00 KICK FIT
10h00	10h00 - 11h00 PUNCH FIT
11h00	
12h00	
13h00	12h15 - 13h15 MMA
14h00	12h15 - 13h00 7 ROUNDS
	12h00 - 13h00 GYMNASTICA NATURAL
	12h30 - 13h30 CROSS TRAINING
	13h15 - 14h00 KICK BOXING
	13h00 - 14h00 CAGE FIGHTING
	13h30 - 14h15 VFIT
18h00	18h00 - 19h15 BOXE ANGLAISE 3 X 3
19h00	18h00 - 19h30 MMA CONFIRMÉ
20h00	19h30 - 20h30 MMFIT XT
21h00	19h15 - 20h15 CROSS TRAINING
	19h00 - 20h30 GRAPPLING
	19h15 - 20h15 KICK BOXING
	20h15 - 21h15 MUSCULATION
	20h15 - 21h30 MUAY THAI

MERCREDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 7H À 22H	
7h00	
8h00	7h15 - 8h00 PUNCH FIT
9h00	8h00 - 9h00 BOXE ANGLAISE
10h00	10h00 - 11h00 FIGHT MIX
11h00	
12h00	
13h00	12h15 - 13h15 MMA
14h00	12h15 - 13h15 CROSS TRAINING
	12h15 - 13h15 BOXE ANGLAISE
	12h00 - 13h00 YOGA
	13h15 - 14h00 STRIKE FANATICS
	13h15 - 14h00 MUSCULATION PREPARATION PHYSIQUE
	13h15 - 14h15 MUAY THAI
18h00	18h00 - 19h00 BOXE ANGLAISE
19h00	17h30 - 18h30 KICK FIT
20h00	19h00 - 20h00 CROSS TRAINING
21h00	18h30 - 19h45 BJJ
	18h30 - 20h00 MUAY THAI
	20h00 - 21h00 VFIT
	20h00 - 21h00 LUTTE
	20h00 - 21h30 KICK BOXING

JEUDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 7H À 22H	
7h00	
8h00	7h15 - 8h15 MUAY THAI
9h00	8h15 - 9h00 7 ROUNDS
10h00	
11h00	
12h00	
13h00	12h15 - 13h15 MMA
14h00	12h15 - 13h15 KARATE 2.0
	12h15 - 13h15 GRAPPLING
	13h15 - 14h15 BOXE ANGLAISE
	13h15 - 14h15 CAGE FIGHTING
18h00	18h15 - 19h15 PUNCH FIT
19h00	18h30 - 20h00 MMA CONFIRMÉ
20h00	19h15 - 20h30 STRIKE FANATICS
21h00	20h00 - 21h30 MUAY THAI
	20h30 - 21h30 7 ROUNDS
	20h00 - 21h30 BJJ

PLANNING 2018 / 2019



VENDREDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 7H À 22H	
7h00	
8h00	7h15 - 8h15 MUAY THAI
9h00	8h15 - 9h00 PUNCH FIT
10h00	10h00 - 11h00 FIGHT MIX
11h00	
12h00	
13h00	12h15 - 13h15 CAGE FIGHTING
	12h15 - 13h15 BOXE ANGLAISE
	12h15 - 13h00 7 ROUNDS
14h00	13h15 - 14h15 MUAY THAI
	13h15 - 14h15 CROSS TRAINING
	13h00 - 14h00 PUNCH FIT
18h00	18h00 - 19h00 GLADIATOR RACE
	18h00 - 19h15 MMA
19h00	19h00 - 20h00 CROSS TRAINING
	19h15 - 20h15 KARATE 2.0
	18h30 - 20h00 BJJ
20h00	20h00 - 21h00 MUSCULATION
	20h15 - 21h30 STRIKE FANATICS
21h00	20h00 - 20h30 STRETCHING
22h00	

SAMEDI	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 10H À 19H	
10h00	10h00 - 11h30 SPARRING MMA CONFIRMÉ
	10h15 - 11h15 LUTTE
11h00	11h30 - 12h30 BOXE ANGLAISE
	11h15 - 12h15 GRAPPLING
12h00	
13h00	12h30 - 13h30 CROSS CONTROL
14h00	13h30 - 14h30 PUNCH FIT
15h00	14h30 - 15h30 CROSS TRAINING
	14h30 - 16h30 MUAY THAI
16h00	15h30 - 16h30 MMFIT XT
17h00	
18h00	
19h00	

DIMANCHE	
ACCÈS LIBRE À LA SALLE AVEC ENCADREMENT DES COACHS DE 10H À 15H	
10h00	10h00 - 11h00 MUAY THAI 3 x 3
11h00	11h00 - 12h00 PUNCH FIT
12h00	12h00 - 13h00 CROSS TRAINING
13h00	
14h00	
15h00	

> NOS COACHS

- **MIGUEL XAVIER**
EXPERT KARATÉ / SPORTS DE COMBAT
- **DANIEL WOIRIN**
EXPERT MUAY THAI / MMA
- **KAMEL JEMEL**
EXPERT BOXE / MUAY THAI
- **MATHIAS JARDIN**
EXPERT BJJ
- **LUC KERJOUAN**
EXPERT BJJ
- **ÉMILIE GENTY**
EXPERTE YOGA
- **FLORENT PIE**
EXPERT PRÉPARATION PHYSIQUE / NUTRITION