



HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H-11H			MMA Pro		MMA Pro	Kick-boxing Le Labo
11H-13H						Open Mat
17H-18H		MMA Teenager			MMA Teenager	
18H-19H	MMA Avancé Striking	MMA Débutant Lutte		Jiu-Jitsu Mente Calma-No Gi	Kick-boxing Le Labo	
19H-20H	Kick-boxing Le Labo	Jiu-Jitsu Mente Calma-Gi	Kick-boxing Le Labo	MMA Avancé Lutte	MMA Débutant Grappling	
20H-21H	Jiu-Jitsu Mente Calma-Gi	MMA Avancé Sparring	MMA débutant Striking	MMA Avancé Ground and pound	Jiu-Jitsu Mente Calma-Gi	