



PLANING COMPLEXE TRAINING CENTER – 0262 96 03 63



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12H15					9H30
PANCRACE TOUS NIVEAUX 12H15 – 13H30				PANCRACE TOUS NIVEAUX 12H15 – 13H30	FIT BOXING GIRLS 10H30 FITBOXING MENS
14H30					
		JJB ENFANTS 14H30 – 15H30			JJB ENFANTS 14H30 – 15H30
15H30					
OPEN MAT OPEN BAG 15H30	OPEN MAT OPEN BAG 15H30	BABY KICK BOXING 15H30 – 16H30	OPEN MAT OPEN BAG 15H30	OPEN MAT OPEN BAG 15H30	
17H00					
FITBOXING MENS 17H00 – 18H00 NOUVEAU!	FIT BOXING GIRLS 17H00 – 18H30 GROUPE 1	FITBOXING MENS 17H00 – 18H00 NOUVEAU!	FIT BOXING GIRLS 17H00 – 18H30 GROUPE 1	BABY KICK BOXING 17H00 – 18H00	
18H00 et 18H30					
K1 18H00 – 19H30	FIT BOXING GIRLS 18H30 – 20H00 GROUPE 2	MUAI THAÏ 18H00 – 19H30	FIT BOXING GIRLS 18H30 – 20H00 GROUPE 2	MUAI THAÏ 18H00 – 19H30	
MMA 18H00 – 19H30	GRAPPLING 18H00 – 19H30	SELF DEFENSE FEMININE 18H00 – 19H30 Nouveau !	GRAPPLING 18H00 – 19H30	MMA 18H00 – 19H30	
19h00					
JIU JITSU BRESILIEN 19H30 – 21H00	BOXE ANGLAISE 19H30 – 21H00	JIU JITSU BRESILIEN 19H30 – 21H00	BOXE ANGLAISE 19H30 – 21H00	JIU JITSU BRESILIEN 19H30 – 21H00	
OPEN BAG	SAMBO COMBAT 19H30 – 21H00	KAPAP / KRAV 19H30 – 21H00	SAMBO COMBAT 19H30 – 21H00	KAPAP / KRAV 19H30 – 21H00	