EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - SAISON 2024/2025

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec
FIGHT'N'FIT **92 cours le Rouzic 33100** **BORDEAUX - BASTIDE** Case en bleu/Vert : discipline de COMBAT ADULTES Case en Jaune/pale : discipline de COMBAT ENFANTS					**10h45 - 11h30** Eveil **JUDO/JJB** **ENFANTS** 3 ans à 5 ans (0h45) - Stéphane -									
			12h15 - 13h30 **MMA / KICK BOXING** (1h15) **-** Baba -		**12h15 - 13h30** **KRAV MAGA** (1h15) **cours débutants et avancés** - Patrick T-		**12h15 - 13h30** **BOXE** **Kick Boxing** (1h15) **-** Benoit -				**10h00 - 10h45** Eveil **JUDO/JJB** **ENFANTS** 3 ans à 5 ans (0h45) - Stéphane -	**10h00 - 11h00** **BOXE pied-poing / MMA** **ENFANTS** **8 à 14 ans** (1h00) - Sébastien -	**10h00- 12h00** **OPEN MAT** **ttes disciplines** **Krav Maga, MMA, Boxe, Judo, Grappling,JJB** (2h00)	
											10h45 - 11h45 Mini/Poussin **JUDO/JJB** **ENFANTS** 6 ans à 10 ans (1h00) - Stéphane -			
					15h00 - 16h00 Mini-Poussin **JUDO/JJB** ENFANTS 6 ans à 8 ans (1h00) - Stéphane -	**14h00 - 15h00** **KRAV MAGA** **ENFANTS** 8 à 14 ans (1h00) - Alexandra -					**11h45 - 12h45** **JUDO ADO + ADULTES** **à partir de 11 ans** (1h00) - Stéphane -			
					16h00 - 17h00 Poussin **JUDO/JJB** **ENFANTS** 9 ans à 10 ans (1h00) - Stéphane -	**15h15 - 16h15** **BOXE pied-poing** **ENFANTS** 8 à 14 ans (1h00) - Alexandra -								
		18h00 - 19h00 **JUDO/JJB** **ENFANTS** à partir de 11 ans (1h00) - Stéphane -	**17h15 - 18h15** **JUDO/JJB** **ENFANTS** 6 ans à 10 ans (1h00) - Stéphane -		**17h00 - 18h30** **JUDO ADO + ADULTES** à partir de 11 ans (1h30) - Stéphane -									
	18h30 - 20h00 **JJB/Grappling** (1h30) - Sébastien **-**	**19h00 - 20h15** **KRAV MAGA** **spécial Girl** (1h30) **-** Marie Chrsitine -	**18h30 - 20h00** **BOXE** **Kick Boxing** (1h30) - Benoit -	**18h30 - 20h00** **BOXE** **Kick Boxing** **spécial Girls** (1h30) - Yann -	**18h30 - 19h45** **KRAV MAGA** **tous niveaux** (1h15) - David -	**18h30 - 19h45** **KRAV MAGA** spécial Girl (1h15) **-** Anne Fleur -	**18h30 - 20h00** **MMA** (1h30) - Sébastien -	**18h30 - 20h00** **BOXE spécial Girl** (1h30) - Baba -	**18h30 - 20h00** **JJB/Grappling** **cours compétiteurs** (1h30) - Salomon -	**18h30 - 21h30** **OPEN MAT** **ttes disciplines** **(3h00)**				
	20h00 - 21h30 **BOXE Anglaise** (1h30) - Tony -	**20h15 - 21h30** **KRAV MAGA** **tous niveaux** (1h15) **-** Stéphane -	**20h00 - 21h30** **MMA** (1h30) - Jonathan -		**19h45 - 21h00** **JJB/Grappling** (1h15) **-** Salomon **-**	**19h45 - 21h00** **BOXE Anglaise** (1h15) - Tony -	**20h00 - 21h30** **KRAV MAGA** **tous niveaux** (1h30) - Sébastien -	**20h00 - 21h30** **BOXE** **Kick Boxing** (1h30) - Baba -	**20h00 - 21h30** **BOXE Anglaise/ Kick Boxing/ MMA** **Cours competiteurs** (1h30) - Benoit -					
					21h00 - 21h30 **RANDORI / ASSAULT (Grand Dojo)** **JJB/Grappling/ BOXE Anglaise** (0h30) **-** Salomon / Tony **-**									