

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - SAISON 2026/2027														
	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					10h30 - 11h00 Mobilité JUDO ENFANTS/PARENTS 2 ans à 3 ans (0h30) - Nicolas -						9h00 - 9h30 Mobilité JUDO ENFANTS/PARENTS 2 ans à 3 ans (0h30) - Nicolas -		10h00- 12h00 OPEN MAT ttes disciplines Krav Maga, MMA, Boxe, Judo, Grappling,JJB (2h00)	
					11h15 - 12h00 Eveil JUDO ENFANTS 4 ans à 5 ans (0h45) - Nicolas -						9h40 - 10h25 Eveil JUDO ENFANTS 4 ans à 5 ans (0h45) - Nicolas -			
			12h15 - 13h30 MMA / Kick Boxing Cours Striking (1h15) - Baba -		12h15 - 13h30 KRAV MAGA (1h15) cours débutants et avancés - Patrick T-		12h30 - 13h30 BOXE Kick Boxing (1h00) - Gilles -				10h35 - 11h35 Mini/Poussin JUDO ENFANTS JUDO ENFANTS 6 ans à 10 ans (1h00) - Nicolas -	10h30 - 11h30 BOXE / MMA ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Sébastien -		
					14h30 - 15h30 JUDO ENFANTS JUDO ENFANTS 6 ans à 8 ans (1h00) - Nicolas -						11h45 - 13h00 JUDO ADO + ADULTES à partir de 11 ans (1h15) - Nicolas -			
					15h45 - 16h45 Poussin JUDO ENFANTS 9 ans à 10 ans (1h00) - Nicolas -									
					17h00 - 18h30 JUDO ADO + ADULTES à partir de 11 ans (1h30) - Nicolas -	17h30 - 18h30 KRAV MAGA et BOXE ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Jean Noël -								
		18h30 - 20h00 JJB/Grappling (1h30) - Sébastien -	18h30 - 20h00 KRAV MAGA spécial Girl (1h30) - Marie Chrsitine -	18h30 - 20h00 BOXE Kick Boxing (1h30) - Gilles -	18h30 - 20h00 KRAV MAGA tous niveaux (1h30) - Yann -	18h30 - 20h00 KRAV MAGA tous niveaux (1h30) - David -	18h30 - 19h45 KRAV MAGA spécial Girl (1h15) - Anne Fleur -	18h30 - 20h00 MMA "Sol" (1h30) - Sébastien -	18h30 - 20h00 BOXE/MMA spécial Girl (1h30) - Baba -	18h30 - 20h00 SPARRING SOL accès Krav Maga /JJB/Judo/ Grappling/MMA (1h30) - Salomon -				
	20h00 - 21h30 BOXE Anglaise (1h30) - Tony -	20h00 - 21h30 JUDO ADO + ADULTES à partir de 15 ans (1h30) - Nicolas -	20h00 - 21h30 MMA (1h30) - Jonathan -	20h00 - 21h15 Kick Boxing/MMA spécial Girls (1h15) - ? -	20h00 - 21h30 JJB/Grappling (1305) - Salomon -	20h00 - 21h30 BOXE Anglaise (1h30) - Tony -	20h00 - 21h30 KRAV MAGA tous niveaux (1h30) - Sébastien -	20h00 - 21h30 MMA / BOXE Kick Boxing "Striking" (1h30) - Baba -	20h00 - 21h30 SPARRING STRIKING accès Krav Maga /Kick Boxing/Boxe Anglaise/ /MMA (1h30) - Benoît -					