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
			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 -				9h15 - 10h00 Eveil JUDO ENFANTS 4 ans à 5 ans (0h45)		10h00- 12h00 OPEN MAT ttes disciplines Krav Maga, MMA, Boxe, Judo, Grappling,JJB (2h00)	
					14h30 - 15h15 Eveil JUDO ENFANTS 4 ans à 5 ans (0h45)						10h00 - 11h00 JUDO ENFANTS 6 ans à 9 ans (1h00)	10h00 - 11h00 BOXE / MMA ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Sébastien -		
					15h30 - 16h30 JUDO ENFANTS 6 ans à 9 ans (1h00)						11h00 - 12h00 JUDO ADO à partir de 10 ans (1h00)			
					16h30 - 17h30 JUDO ADO à partir de 10 ans (1h00)									
					17h30 - 18h30 KRAV MAGA / BOXE / MMA ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Jean Noël / Laurent -									
	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 (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 MMA (1h30) - Baba -	20h00 - 21h15 Kick Boxing/MMA spécial Girls (1h15) - Julien -	20h00 - 21h30 JJB/Grappling (1305) - Salomon -	20h00 - 21h30 BOXE Anglaise (1h30) - Tony -	20h00 - 21h30 KRAV MAGA tous niveaux (1h30) - Sébastien -	20h00 - 21h30 BOXE Kick Boxing (1h30) - Baba -	20h00 - 21h30 SPARRING STRIKING accès Krav Maga /Kick Boxing/Boxe Anglaise/ /MMA (1h30) - Benoit -					

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX SUD - BRULATOUR - SAISON 2026/2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo BRULATOUR 10 cité brulatour 33800 BORDEAUX	**18h30 - 20h00** **KRAV MAGA** **tous niveaux** (1h30) - Stéphane -	**18h30 - 20h00** **GRAPPLING** (1h30) - Matthieu -	**18h30 - 20h00** **MMA** (1h30) - Benoit -		**18h30 - 20h00** **KRAV MAGA** **débutants/ Intermédiaires** (1h30) - Laurent -	**9h30 - 10h30** **KRAV MAGA ENFANTS** **8 à 10 ans inclu** (1h00) - Matthieu / José -	
	20h00 - 21h30 **MMA** (1h30) - Jonathan -			**20h00 - 21h30** **JJB** (1h30) - François -		**10h30 - 11h30** **KRAV MAGA ENFANTS** **11 à 14 ans inclu** (1h00) - Matthieu / José -	

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX OUEST - CHABAN DELMAS - SAISON 2026/2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo **CHABAN DELMAS**	**18h30 - 19h45** **KRAV MAGA** (Dojo) **tous niveaux** (1h15) - Julien -		**18h15 - 19h30** **KRAV MAGA Technique** **(Gymnase Johnston)** **tous niveaux** (1h15) - Patrick T -				
Place Johnston 33000 BORDEAUX	**1945 - 21h00** **KRAV MAGA** (Dojo) **Tous niveaux** (1h15) - Julien -			**19h30 - 21h00** **KRAV MAGA** (Dojo) **Tous niveaux** (1h30) - Matthieu -			

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX NORD-OUEST - Espace Sportif Pierre Trébod - SAISON 2026/2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Stade TREBOD **Rue Pierre Trébod 33300 BORDEAUX**	**19h30 - 21h00** **KRAV MAGA** **Tous niveaux** (1h30) - Fabrice -						

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo MERIGNAC - SAISON 2026/2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo MERIGNAC 3 avenue de Beaudésert 33700 MERIGNAC			**18h30 - 20h00** **KRAV MAGA** **Tous niveaux** (1h30) - Romain -		**12h15 - 13h30** **KRAV MAGA** **Tous niveaux** (1h15) - Sébastien -		