



AUTODÉFENSE KUNG-FU/SELFDEFENSE - TOUS LES NIVEAUX

ENFANTS (3 à 5 ans) - Tous les niveaux

KUNG-FU PETITS DRAGONS	Samedi/ Saturday	9h45 @ 10h15
		10h15 @ 10h45

ENFANTS (6 à 12 ans) - Tous les niveaux

KUNG-FU AUTODÉFENSE / SELFDEFENSE	Mardi/ Tuesday	18h00 @ 19h00
	Mercredi/ Wednesday	18h00 @ 19h00
	Vendredi/ Friday	18h00 @ 19h00
	Samedi/ Saturday	11h00 @ 12h00

ADULTES ET ADOLESCENTS - Tous les niveaux

KUNG-FU AUTODÉFENSE / SELFDEFENSE	Mardi/ Tuesday	13h00 @ 14h00
		19h15 @ 20h15
	Mercredi/ Wednesday	13h00 @ 14h00
		19h15 @ 20h15
Vendredi/ Friday	13h00 @ 14h00	
	19h15 @ 20h15	
Samedi/ Saturday	12h00 @ 13h00	

BBC ENFANTS (6 à 12 ans) - Tous les niveaux

*BBC KIDS	Mercredi/ Wednesday	17h30 @ 18h00
	Vendredi/ Friday	17h30 @ 18h00

*BBC inclut: Jiu Jitsu Nogi, Wrestling, Grappling,
Kickboxing/Muay thai

MMA - ADULTES & ADOLESCENTS(ES) - TOUS LES NIVEAUX

KICKBOXING

KICKBOXING/ MUAY THAI MIXTE	Mardi/ Tuesday	14h00 @ 15h00
		20h15 @ 21h15
	Mercredi/ Wednesday	14h00 @ 15h00
		20h15 @ 21h15
	Jeudi/ Thursday	18h15 @ 19h15
Vendredi/ Friday	14h00 @ 15h00	
	20h15 @ 21h15	
Samedi/ Saturday	13h00 @ 14h00	

NOGI - JIUJITSU

FIGHT TEAM 360mma (Pro & Amateur) JIU JITSU LUTTE/ WRESTLING	Mardi/ Tuesday	12h00 @ 14h00
	Mardi/ Tuesday	12h00 @ 14h00
	Jeudi/ Thursday	12h00 @ 14h00
	Vendredi/ Friday	12h00 @ 14h00

JIU JITSU NOGI/ GRAPPLING	Lundi/Monday	20h15 @ 21:15
	Mercredi/ Wednesday	20h15 @ 21:15

JIU JITSU GI & NOGI OPEN MAT	Dimanche/ Sunday	12h30 @ 13h30
------------------------------------	---------------------	---------------

LUTTE

FIGHT TEAM 360mma (Pro & Amateur) LUTTE/ WRESTLING	Lundi/ Monday	19h15 @ 20:15
	Mercredi/ Wednesday	19h15 @ 20h15
	Dimanche/ Sunday	12h30 @ 13h30

FIGHT TEAM

NB: LES CLASSES DE **FIGHT TEAM** SONT POUR
ADOLESCENTS (13 ANS+) ET ADULTES

L'équipement est obligatoire selon votre sport de
combat (boxe, kickboxing ou MMA) .

Équipement disponible au bureau d'accueil
«PRO SHOP» de votre instructeur.

FEMMES & ADOLESCENTES (13 ANS+) TOUS LES NIVEAUX

WARRIOR KICBOXING FEMMES	Lundi/ Monday	19h15 @ 20:15
	Jeudi/ Thursday	19h15 @ 20:15

GI BJJ - JIUJITSU

GI BJJ BRAZILIAN TopTeam	Jeudi/ Thursday	20h15 @ 21:15
	Samedi/ Saturday	9h00am @ 10h00am

NB: THE **FIGHT TEAM** CLASSES ARE FOR
TEENS (13 YEARS+) AND ADULTS

Equipment is mandatory depending on your
combat sport (boxing, kickboxing or MMA).

Equipment available at your instructor's "PRO
SHOP" reception desk.

POUR ALLER PLUS LOIN

MASTER LEADERSHIP CLUB	Samedi/ Saturday	10h00 @ 11h00
------------------------------	---------------------	---------------

Cours privés disponible sur demande/
Private lessons available on request