



# PLANNING 2022/2023

# FULL FIGHT 74

Light Contact  
Full Contact  
Kick-Boxing  
K-1 Rules

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

Salle de Boxe

Salle de Basket

Salle de Boxe

Salle de Boxe

Salle de Boxe

Salle de TDT

Salle de Boxe

**18h - 19h**

Seniors

Mauro

**18h - 19h**

7-12 ans  
Débutants

Mauro & Chris

**18h - 19h**

7-12 ans  
Avancés

Tom & Flo & Manu

**17:30 - 18:30**

7-12 ans  
Débutants

Boris

**18:15 - 19:10**

4-7 ans  
Débutants

Marion & Katia & Hélène

**18:15 - 19:10**

4-7 ans  
Avancés

Chris

**18h - 19:30**

12-18 ans  
Débutants

Mauro & Nico

**19h - 20:30**

Ados Adultes  
Avancés & Compétiteurs

Arnaud

**19h - 20:30**

Adultes  
Débutants & Avancés

Jacky

12-18 ans  
Débutants

Mauro

**19h - 20:30**

Ados Adultes  
Avancés & Compétiteurs

Alex

-----  
7-12 ans  
Avancés

Tom

**19h - 20:30**

Ados Adultes  
Avancés & Compétiteurs

Emma & Nico

**20:30 - 21:30**

Cross Boxing

Emma

**19:15 - 20:30**

Cardio Kick-Boxing  
(16 ans minimum)

Emma & Arnaud

## SAMEDI

**9h - 12h**

Ados Adultes  
Avancés & Compétiteurs

Tom