

PLANNING ADULTES

Reprise Lundi

4 Septembre 2017

Les numéros correspondent aux numéros de salle

BOXE ANGLAISE

LUNDI 17H45 - 19H00	3
LUNDI 20H30 - 22H00	4
MARDI 17H45 - 19H00	3
MERCREDI 17H45 - 19H00	3
MERCREDI 19H00 - 20H15	3
JEUDI 19H00 - 20H15	4
VENDREDI 17H45 - 19H00	4

BOXE FRANCAISE

LUNDI 17H45 - 19H00	4
LUNDI 19H00 - 20H30	3
MERCREDI 17H45 - 19H00	4
MERCREDI 20H30 - 22H00	4
JEUDI 19H00 - 20H30	1

BOXE THAILANDAISE

LUNDI 19H00 - 20H30	4
MARDI 17H45 - 19H00	4
MERCREDI 20H30 - 22H00	3
JEUDI 17H45 - 19H00	3
VENDREDI 19H00 - 20H15	4
SAMEDI 10H30 - 11H45	4

CAPOEIRA

MARDI 20H30 - 22H00	1
JEUDI 20H30 - 22H00	2

CROSS TRAINING

MERCREDI 19H45 - 20H30	4
JEUDI 18H15 - 19H00	4

FULL CONTACT

SAMEDI 10H30 - 12H00	1
-------------------------	---

GRAPPLING

MERCREDI 20H30 - 22H00	2
---------------------------	---

JEET KUNE DO

MARDI 19H00 - 20H30	3
JEUDI 20H30 - 22H00	3

JUDO

LUNDI 19H15 - 20H30	1
MERCREDI 19H15 - 20H30	2
VENDREDI 19H15 - 20H30	2

JUJITSU

MARDI 19H15 - 20H30	1
JEUDI 19H15 - 20H30	2

JUJITSU BRESILIEN

LUNDI 20H30 - 22H	2
MERCREDI 17H45 - 19H00	2
VENDREDI 17H45 - 19H00	3
VENDREDI 20H30 - 22H00	2

KALI ESKRIMA

MARDI 20H30 - 22H00	3
JEUDI 19H00 - 20H30	3

KICK BOXING K1

LUNDI 20H30 - 22H00	3
VENDREDI 20H30 - 22H00	3

KRAV MAGA

MARDI 20H30 - 21H45	4
VENDREDI 20H30 - 21H45	4
SAMEDI 10H30 - 11H45	2

KUNG FU

MARDI 19H00 - 20H30	4
JEUDI 20H30 - 22H00	4

MMA FREE FIGHT

MARDI 17h45 - 19H00	1
JEUDI 17H45 - 19H00	2
VENDREDI 19H00 - 20H15	3

VIET VO DAO

LUNDI 20H30 - 22H00	1
MERCREDI 19H00 - 20H30	4
JEUDI 20H30 - 22H00	1

PLANNING ADOS / ENFANT

Reprise Lundi 4
Septembre 2017

Les numéros correspondent
aux numéros de salle

BOXE FRANCAISE (7 à 13 ans)

LUNDI 18H00 - 19H00	1
JEUDI 18H00 - 19H00	1

BOXE ANGLAISE (7 à 13 ans)

MERCREDI 14H00 - 15H00	1
SAMEDI 09H30 - 10H30	1

JUDO (4 à 5 ans)

MARDI 17H15 - 18H00	2
MERCREDI 10H30 - 11H30	3
MERCREDI 16H30 - 17H15	3
SAMEDI 11H00 - 11H45	3

JUDO (6 à 8 ans)

LUNDI 17H15 - 18H15	2
MERCREDI 10H30 - 11H30	1
MERCREDI 15H30 - 16H30	3
VENDREDI 17H15 - 18H15	1
SAMEDI 10H00 - 11H00	3

JUDO (8 à 10 ans)

LUNDI 18H15 - 19H15	2
MERCREDI 10H30 - 11H30	1
MERCREDI 14H30 - 15H30	3
SAMEDI 09H00 - 10H00	3

JUDO (10 à 15 ans)

MARDI 18H15 - 19H15	2
VENDREDI 18H15 - 19H15	2

JUJITSU (8 à 13 ans)

MERCREDI 17H15 - 18H15	1
---------------------------	---

PLANNING CLUB DU RHONE 2017 / 2018



HORAIRE D'OUVERTURE & ENTRAINEMENT LIBRE

LUNDI - VENDREDI	6H - 23H
SAMEDI	6H - 19H
ACCES LIBRE SERVICE	
Ring de boxe / plateau musculation / sparring partner / coaching	

NOUS CONTACTER

ADRESSE	9, rue de l'Épée - Lyon 69003 T1 - Bus 23 - Metro B ou D - Arrêt guillotière ou Guichard
TELEPHONE	04 78 60 11 29
MAIL	ludovicclubdurhone@gmail.com
INFORMATIONS & INSCRIPTIONS	11H00 - 19H30 du lundi au vendredi 9H00 - 13H00 le samedi www.club-rhone.fr

Aucun cours pendant les vacances scolaires

