

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 17H45 - 19H00 | 4 |
| 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 |
| MERCREDI 20H30 - 21H45 | 1 |
| 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

