

PLANNING ADULTES

Reprise Lundi

3 Septembre 2018

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	3
VENDREDI	19H00 - 20H15	4
SAMEDI	10H30 - 11H45	4

CAPOEIRA

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

CROSS TRAINING

MARDI	19H00 - 19H45	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	1
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	2
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	2
JEUDI	20H30 - 22H00	4

MMA FREE FIGHT

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

VIET VO DAO

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

* Les cours sont assurés de Septembre à fin juin. Des stages sont ensuite organisés en Juillet (hors abonnement).
* Les lundis soirs et les mercredis soirs sont les jours de forte affluence.

PLANNING ADOS / ENFANT

Reprise Lundi
3 Septembre 2018

Les numéros correspondent
aux numéros de salle

BOXE FRANCAISE

(7 à 13 ans)

LUNDI 18H00 - 19H00	2
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	1
MERCREDI 10H30 - 11H15	3
MERCREDI 16H30 - 17H15	3
SAMEDI 11H00 - 11H45	3

JUDO (6 à 8 ans)

LUNDI 17H15 - 18H15	1
MERCREDI 9H30 - 10H30	1
MERCREDI 15H30 - 16H30	3
VENDREDI 17H15 - 18H15	1
SAMEDI 10H00 - 11H00	3

JUDO (8 à 10 ans)

LUNDI 18H15 - 19H15	1
MERCREDI 14H30 - 15H30	3
VENDREDI 17H15 - 18H15	1

JUDO (10 à 15 ans)

MARDI 18H15 - 19H15	1
VENDREDI 18H15 - 19H15	2

PLANNING CLUB DU RHONE 2018 / 2019



Club du Rhône

Arts martiaux + Sports de combat

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