

# PLANNING ADULTES

Reprise Lundi  
2 Septembre 2019

## BOXE ANGLAISE

LUNDI	17H45 - 19H00	3
MARDI	17H45 - 19H00	3
MARDI	19H00 - 20H15	1
MERCREDI	17H45 - 19H00	3
MERCREDI	19H00 - 20H15	3
JEUDI	19H00 - 20H15	4
JEUDI	20H30 - 21H45	4
VENDREDI	17H45 - 19H00	3

## 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 - 20H15	4
MARDI	17H45 - 19H00	4
MERCREDI	17H45 - 19H00	2
JEUDI	17H45 - 19H00	3
VENDREDI	17H45 - 19H00	4
VENDREDI	19H00 - 20H15	4
SAMEDI	10H30 - 11H45	4

## BOXE AMERICAINE

SAMEDI	11H00 - 12H30	1
--------	---------------	---

## CAPOEIRA

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

## CROSS TRAINING

MARDI	19H00 - 19H45	4
JEUDI	18H15 - 19H00	4

## GRAPPLING

MERCREDI	19H00 - 20H30	2
----------	---------------	---

## JEET KUNE DO

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

## JUDO

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

## JUJITSU

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

## JUJITSU BRESILIEN

LUNDI	19H00 - 20H15	2
LUNDI	20H30 - 22H00	1
MERCREDI	17H45 - 19H00	1
VENDREDI	17H45 - 19H00	2
VENDREDI	19H00 - 20H15	3
VENDREDI	20H30 - 22H00	2

## KALI ESKRIMA

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

## KICK BOXING K1

MARDI	17H45 - 19H00	1
VENDREDI	20H30 - 21H45	4

## KRAV MAGA

MARDI	20H30 - 21H45	4
MERCREDI	20H30 - 21H45	1
VENDREDI	19H00 - 20H15	4
SAMEDI	10H30 - 11H45	2

## MMA FREE FIGHT

JEUDI	17H45 - 19H00	2
VENDREDI	20H30 - 21H45	3

## VIET VO DAO

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

## SALLE DE LIBRE

LUNDI	17H45 - 19H00	2
LUNDI	20H30 - 21H45	3
LUNDI	20H30 - 21H45	4
MARDI	19H45 - 20H30	4
MARDI	20H30 - 21H45	2
MERCREDI	20H30 - 21H45	2
MERCREDI	20H30 - 21H45	3
JEUDI	17H45 - 19H00	1
JEUDI	20H30 - 21H45	1
VENDREDI	20H30 - 21H45	1

Toutes les salles sont libres en dehors des heures de cours dès 6h du matin.

Les numéros 1/2/3/4 correspondent aux numéros des salles.

\* Tous nos 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 dans l'ensemble de nos cours.

# PLANNING ADOS / ENFANT

## Reprise Lundi 2 Septembre 2019

Les numéros correspondent  
aux numéros de salle

### BOXE PIEDS/POINGS (7 à 13 ans)

MERCREDI 15H00 - 16H00	2
SAMEDI 9H00 - 10H00	1

### BOXE ANGLAISE (7 à 13 ans)

MERCREDI 14H00 - 15H00	1
SAMEDI 10H00 - 11H00	1

### JUDO (4 à 5 ans)

MERCREDI 10H00 - 11H00	1
MERCREDI 16H30 - 17H15	3
SAMEDI 10H00 - 11H00	3

### JUDO (6 à 8 ans)

LUNDI 17H15 - 18H15	1
MERCREDI 10H00 - 11H00	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	1

# PLANNING CLUB DU RHONE 2019 / 2020



**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

\* Durant les vacances scolaires, les cours enfants ne sont pas assurés.

