

PLANNING ADULTES

BOXE ANGLAISE

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

BOXE FRANCAISE

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

BOXE AMERICAINE

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

BOXE THAILANDAISE

| | | |
|----------|---------------|---|
| LUNDI | 19H00 - 20H15 | 4 |
| LUNDI | 20H15 - 21H30 | 4 |
| MARDI | 17H45 - 19H00 | 4 |
| MERCREDI | 17H45 - 19H00 | 1 |
| JEUDI | 17H45 - 19H00 | 3 |
| VENDREDI | 17H45 - 19H00 | 4 |
| VENDREDI | 19H00 - 20H15 | 4 |
| SAMEDI | 10H30 - 11H45 | 4 |

CAPOEIRA

| | | |
|-------|---------------|---|
| MARDI | 20H15 - 21H30 | 1 |
| JEUDI | 20H15 - 21H30 | 2 |

CROSS TRAINING

| | | |
|----------|---------------|---|
| LUNDI | 18H15 - 19H00 | 1 |
| MARDI | 18H15 - 19H00 | 2 |
| MARDI | 19H00 - 19H45 | 3 |
| MERCREDI | 17H15 - 17H45 | 4 |

GRAPPLING

| | | |
|----------|---------------|---|
| MERCREDI | 19H00 - 20H15 | 1 |
| VENDREDI | 20H15 - 21H30 | 2 |

JEET KUNE DO

| | | |
|-------|---------------|---|
| MARDI | 19H00 - 20H15 | 1 |
| JEUDI | 20H15 - 21H30 | 3 |

JUDO

| | | |
|----------|---------------|---|
| LUNDI | 19H15 - 20H15 | 1 |
| MERCREDI | 19H30 - 20H15 | 2 |
| JEUDI | 17H45 - 19H00 | 2 |

JUJITSU BRESILIEN

| | | |
|----------|---------------|---|
| LUNDI | 19H00 - 20H15 | 2 |
| LUNDI | 20H15 - 21H30 | 1 |
| MERCREDI | 17H45 - 19H00 | 2 |
| VENDREDI | 17H45 - 19H00 | 2 |
| VENDREDI | 19H00 - 20H15 | 2 |

KALI ESKRIMA

| | | |
|-------|---------------|---|
| MARDI | 20H15 - 21H30 | 1 |
| JEUDI | 19H00 - 20H15 | 3 |

KICK BOXING K1

| | | |
|----------|---------------|---|
| MARDI | 17H45 - 19H00 | 1 |
| VENDREDI | 20H15 - 21H30 | 4 |

KRAV MAGA

| | | |
|----------|---------------|---|
| MARDI | 20H15 - 21H30 | 4 |
| MERCREDI | 20H15 - 21H30 | 1 |
| VENDREDI | 19H00 - 20H15 | 3 |
| SAMEDI | 10H30 - 11H45 | 2 |

MMA FREE FIGHT

| | | |
|----------|---------------|---|
| LUNDI | 20H15 - 21H30 | 3 |
| MERCREDI | 20H15 - 21H30 | 3 |
| JEUDI | 17H45 - 19H00 | 1 |

SELF DEFENSE CIVIL

| | | |
|-------|---------------|---|
| MARDI | 19H00 - 20H15 | 2 |
| JEUDI | 19H00 - 20H15 | 2 |

VIET VO DAO

| | | |
|----------|---------------|---|
| LUNDI | 20H15 - 21H30 | 1 |
| MERCREDI | 19H00 - 20H15 | 4 |

SALLE DE LIBRE

| | | |
|----------|---------------|---|
| LUNDI | 17H45 - 19H00 | 1 |
| | 17H45 - 19H00 | 2 |
| MARDI | 17H45 - 19H00 | 2 |
| | 19H00 - 20H15 | 2 |
| | 19H45 - 20H30 | 3 |
| | 20H15 - 21H30 | 2 |
| MERCREDI | 20H15 - 21H00 | 2 |
| JEUDI | 19H00 - 20H15 | 2 |
| | 20H15 - 21H45 | 1 |
| VENDREDI | 17H45 - 19H00 | 1 |
| | 19H00 - 20H15 | 1 |
| | 20H15 - 21H30 | 1 |
| | 20H15 - 21H30 | 3 |

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

* La direction se réserve le droit de modifier le planning en cours d'année.

PLANNING ADOS / ENFANT

Les chiffres correspondent
aux numéros des salles.

BOXE PIEDS/POINGS (7 à 13 ans)

| | |
|---------------------------|---|
| MERCREDI 15H00 - 16H00 | 1 |
| SAMEDI 10H00 - 11H00 | 1 |

BOXE ANGLAISE (7 à 13 ans)

| | |
|---------------------------|---|
| MERCREDI 14H00 - 15H00 | 1 |
| SAMEDI 9H00 - 10H00 | 1 |

JUDO (4 à 6 ans)

| | |
|---------------------------|---|
| MERCREDI 10H00 - 11H00 | 3 |
| SAMEDI 10H00 - 11H00 | 3 |

JUDO (6 à 8 ans)

| | |
|---------------------------|---|
| MERCREDI 11H00 - 12H00 | 3 |
| SAMEDI 9H00 - 10H00 | 3 |

JUDO (8 à 12 ans)

| | |
|--------------------------|---|
| MERCREDI 9H00 - 10H00 | 3 |
| SAMEDI 11H00 - 12H00 | 1 |

PLANNING CLUB DU RHONE 2020 / 2021



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 9H30 - 12H30 le samedi www.club-rhone.fr |

* La direction se réserve le droit de modifier le planning en cours d'année.

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

