

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	17H45 - 19H00	1
JEUDI	19H00 - 20H15	4
VENDREDI	17H45 - 19H00	3

BOXE FRANCAISE

LUNDI	17H45 - 19H00	4
LUNDI	19H00 - 20H15	3
MERCREDI	17H45 - 19H00	4
MERCREDI	19H00 - 20H15	4

BOXE AMERICAINE

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

BOXE THAILANDAISE

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

CAPOEIRA

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

CROSS TRAINING

LUNDI	17H30 - 18H15	2
LUNDI	18H15 - 19H00	2
MARDI	19H00 - 19H45	3
MERCREDI	17H30 - 18H15	2
MERCREDI	18H15 - 19H00	2

GRAPPLING

MERCREDI	19H00 - 20H15	2
VENDREDI	19H00 - 20H15	1

JEET KUNE DO

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

JUDO

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

JUJITSU BRESILIEN

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

KALI ESKRIMA

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

KICK BOXING K1

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

KRAV MAGA

MARDI	20H15 - 21H30	4
MERCREDI	20H15 - 21H30	1
VENDREDI	17H45 - 19H00	2
SAMEDI	10H30 - 11H45	2

MMA FREE FIGHT

LUNDI	17H45 - 19H00	1
MARDI	17H45 - 19H00	2
JEUDI	17H45 - 19H00	4

SELF DEFENSE CIVIL

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

SALLE DE LIBRE

LUNDI	20H15 - 21H30	1
		3
MARDI	20H15 - 21H30	2
MERCREDI	20H15 - 21H30	2
		3
		4
JEUDI	20H15 - 21H35	1
		4
VENDREDI	20H15 - 21H30	1
		2
		3
		4

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

Les chiffres correspondent aux numéros des salles.

Les chiffres correspondent aux numéros des salles.

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

* Tous nos cours sont assurés de Septembre à fin Juin.

* Des stages sont ensuite organisés en Juillet (hors abonnement).

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 2021 / 2022



HORAIRE D'OUVERTURE & ENTRAINEMENT LIBRE

LUNDI - VENDREDI	6H - 22H
SAMEDI	6H - 17H

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 - 19H00 du lundi au vendredi 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.

