

# SAISON 2024 / 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
LUTA / MMA Sparring / Drill (Fitness Park)	LUTA-LIVRE Tous Niveaux (Montamisé)	LUTA / MMA Sparring / Drill (Fitness Park)	LUTA-LIVRE Tous Niveaux (Montamisé)	MMA Tous Niveaux (Montamisé)	LUTA-LIVRE Kids (Montamisé)	
19h - 20h	20h15 - 22h	12h15 - 13h30	20h15 - 22h	18h30 - 20h	10h00- 11h00	
		M.M.A. Kids (St Georges)		LUTA-LIVRE Tous Niveaux (Montamisé)	LUTA / MMA Sparring / Drill (Montamisé)	
		14h - 15h		20h00 - 21h30	11h00 - 12h30	



# SAISON 2024 / 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
LUTA-LIVRE Tous Niveaux		LUTA-LIVRE Kids (5/12ans)		LUTA-LIVRE Tous Niveaux		
18h00 - 19h30		13h30 - 14h30		18h00 - 19h30		
		LUTA-LIVRE Sparring				
		15h00 - 16h15				



# SAISON 2024 / 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
LUTA-LIVRE Tous Niveaux			LUTA-LIVRE Tous Niveaux			
20h - 21h30			21h - 22h30			





**Cours enfants**

**(à partir de 5 ans)**

**Début Samedi 9 Novembre 2024**





**Cours enfants**

**(à partir de 5 ans)**

**Tous les samedis 10h—11h**





**Cours enfants**

**(à partir de 5 ans)**

**Mercredi 13h30 – 14h30**





# Boutique

## Lycra / Short

