



ACADÉMIE D'ARTS MARTIAUX

HORAIRE Lutte Grappling

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h30 à 12h Autodéfense	11h30 à 12h Autodéfense	11h30 à 12h Autodéfense	11h30 à 12h Autodéfense	11h30 à 12h Autodéfense	11h à 12h Techniques	
12h à 13h Mise en forme	12h à 13h Mise en forme	12h à 13h Mise en forme	12h à 13h Mise en forme	12h à 13h Mise en forme	12h à 13h Mise en forme	
12h45 à 14h Techniques	12h45 à 14h Techniques	12h45 à 14h Techniques	12h45 à 14h Techniques	12h45 à 14h Techniques		
17h à 18h Mise en forme	17h à 18h Mise en forme	17h à 18h Mise en forme	17h à 18h Mise en forme	17h à 18h Mise en forme		17h à 18h Techniques
18h à 19h Techniques	18h à 19h Techniques	18h à 19h Techniques	18h à 19h Techniques	18h à 19h Techniques		
19h45 à 21h Autodéfense	19h45 à 21h Autodéfense	19h45 à 21h Autodéfense	19h45 à 21h Autodéfense			

- Entraînements libres sur les heures d'ouvertures.
- Cours et entraînements privés sur demande du lundi au dimanche.