

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - SAISON 2020/2021

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche		
	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	Dojo Pri	Dojo Sec	
FIGHT'N'FIT 92 cours le Rouzic 33100 BORDEAUX - BASTIDE Case en bleu/vert : discipline de COMBAT ADULTES Case en Jaune/pale : discipline de COMBAT ENFANTS					10h45 - 11h30 Eveil JUDO/JJB ENFANTS 4 ans à 5 ans (0h45) - Stéphane -						09h00 - 10h00 HANDI-JUDO pratique adaptée ENFANTS 4 ans à 16 ans (1h00) - Stéphane -				
	12h30 - 13h30 KRAV MAGA (1h00) cours débutants - Yann / Patrick M -		12h30 - 13h30 BOXE pied poing (1h00) - Gilles -		12h15 - 13h30 KRAV MAGA (1h15) cours débutants et avancés - Patrick T-		12h30 - 13h30 BOXE pied poing (1h00) - Gilles -				10h00 - 10h45 Eveil JUDO/JJB ENFANTS 4 ans à 5 ans (0h45) - Stéphane -	10h00 - 11h00 BOXE pied-poing ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) Yannick/Marine	10h00- 12h00 JJB / GRAPPLING (2h00) - Thomas -		
					14h00 - 15h00 HANDI-JUDO pratique adaptée ENFANTS 4 ans à 16 ans (1h00) - Stéphane -						10h45 - 11h45 Mini/Poussin JUDO/JJB ENFANTS 6 ans à 9 ans (1h00) - Stéphane -	11h00 - 12h00 PANCRACE ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) Yannick/Marine			
					15h00 - 16h00 Mini-Poussin JUDO/JJB ENFANTS 6 ans à 8 ans (1h00) - Stéphane -	14h00 - 15h00 KRAV MAGA ENFANTS 6 à 10 ans (1h00) - Patrick M -					11h45 - 12h45 JUDO/JJB ENFANTS 10 ans à 14 ans (1h00) - Stéphane -				
					16h00 - 17h00 Poussin JUDO/JJB ENFANTS 9 ans à 10 ans (1h00) - Stéphane -	15h15 - 16h15 KRAV MAGA ENFANTS 11 à 14 ans (1h00) - Patrick M -									
			17h15 - 18h15 JUDO/JJB ENFANTS 6 ans à 10 ans (1h00) - Stéphane -		17h00 - 18h30 JUDO/JJB ENFANTS 11 ans à 14 ans (1h30) - Stéphane -	16h30 - 17h30 BOXE pied-poing ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Patrick M -									
		18h30- 20h00 JJB / GRAPPLING (1h30) - Sébastien -	18h30 - 19h45 KRAV MAGA spécial Girl (1h15) - Marie Christine -	18h30 - 20h00 BOXE pied poing (1h30) - Willy -	18h30 - 19h45 KRAV MAGA cours débutant (1h15) - Anaud D -	18h30 - 19h45 KRAV MAGA (1h30) cours débutants et avancés - David -	18h30 - 19h45 JUDO (1h15) - Stéphane -	18h30 - 20h00 MMA (1h30) - Sébastien -		18h45 - 20h15 KRAV MAGA (1h30) cours débutants et avancés - Laurent -	18h45 - 20h15 BOXE spécial Girl (1h30) - Marine -				
		20h00 - 21h30 KRAV MAGA (1h30) avancés marron/noire - Sébastien -	19h45 - 21h00 JUDO (1h15) - Stéphane -	20h00 - 21h30 MMA (1h30) - Yannick -	19h45 - 21h00 BOXE spécial Girl (1h15) - Arnaud D -	19h45 - 21h15 JJB (1h30) - Aurélien -	19h45 - 21h00 KRAV MAGA (1h15) spécial Girl - Yann -	20h00 - 21h30 BOXE (anglaise et Kick) (1h30) - Sébastien -		20h15 - 21h45 SPARRINGS toutes disciplines (1h30) - Marine/Yannick-					

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX SUD - BRULATOIR - SAISON 2020/2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo BRULATOIR 10 cité brulatoir 33800 BORDEAUX Case en bleu/Vert : Cours ADULTES Case en Jaune/pale : Cours ENFANTS	18h30 - 20h00 KRAV MAGA 2 groupes : débutants et avancés (1h30) - Arnaud R -	18h30 - 20h00 JJB (1h30) - Aurélien -	18h30 - 20h00 MMA (1h30) - Jonathan -	18h30 - 20h00 JJB / GRAPPLING (1h30) - Thomas Turco -	18h45 - 20h00 KRAV MAGA 2 groupes : débutants et avancés (1h15) - Damien -	9h30 - 10h30 KRAV MAGA ENFANTS 6 à 10 ans inclu (1h00) - Gilles / Nicolas K -	
	20h00 - 21h30 MMA (1h30) - Jonathan -	20h00 - 21h15 GRAPPLING (1h15) - Aurélien -		20h00 - 21h30 KRAV MAGA 2 groupes : débutants et avancés (1h30) - Jérôme -		10h30 - 11h30 KRAV MAGA ENFANTS 11 à 14 ans inclu (1h00) - Gilles / Nicolas K -	

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX OUEST - CHABAN DELMAS - SAISON 2020/2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo CHABAN DELMAS Place Johnston 33000 BORDEAUX	18h30 - 19h45 KRAV MAGA (Dojo) 2 groupes : débutants et avancés (1h15) - Julien -		18h30 - 20h00 KRAV MAGA (Gymnase Johnston) 2 groupes : débutants et avancés (1h30) - Patrick T -				
	19h45 - 21h00 KRAV MAGA (Dojo) 2 groupes : débutants et avancés (1h15) - Julien -			20h00 - 21h30 KRAV MAGA (Dojo) débutants/avancés (1h30) - Maxime B -			
	21h00 - 22h15 KRAV MAGA (Dojo) Cours Techniques (Débutants et avancés) révision passage de grade (1h15) - Julien -						

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX NORD - BACALAN - SAISON 2020/2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo BACALAN 20 rue Georges Barres 33000 BORDEAUX		18h45 - 20h00 KRAV MAGA débutants (1h15) - Patrick M-		19h00 - 20h15 KRAV MAGA 2 groupes : débutants et avancés (1h15) - Alexandre -			

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo MERIGNAC - SAISON 2020/2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo MERIGNAC 3 avenue de Beaudésert 33700 MERIGNAC			18h30 - 20h00 KRAV MAGA débutant / avancés (1h30) - Didier -		12h15 - 13h30 KRAV MAGA débutant / avancés (1h15) - Sébastien -		

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BRUGES - SAISON 2020/2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo BRUGES SIMIFORME 149 Avenue Charles de Gaulle, 33520 BRUGES	20h00 - 21h15 KRAV MAGA débutants (1h15) - Nicolas G -		18h30 - 20h00 KRAV MAGA 2 groupes : débutants et avancés (1h15) - Felipe / Alexandre -				