

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - SAISON 2022/2023

	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 3/4 ans à 5 ans (0h45) - Stéphane -						09h00 - 10h00 HANDI-JUDO pratique adaptée ENFANTS 4 ans à 16 ans (1h00) - Stéphane -			
			12h30 - 13h30 BOXE Kick Boxing (1h00) - Gilles -		12h15 - 13h30 KRAV MAGA (1h15) cours débutants et avancés - Patrick T-		12h30 - 13h30 BOXE Kick Boxing (1h00) - Gilles -				10h00 - 10h45 Eveil JUDO/JJB ENFANTS 3/4 ans à 5 ans (0h45) - Stéphane -	10h00 - 11h00 BOXE pied-poing ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Patrick M -	10h00- 12h00 OPEN MAT ttes disciplines Krav Maga, MMA, Boxe, Judo, Grappling,JJB (2h00)	
											10h45 - 11h45 Mini/Poussin JUDO/JJB ENFANTS 6 ans à 10 ans (1h00) - Stéphane -	11h00 - 12h00 MMA ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Sébastien -		
			15h00- 16h00 OPEN MAT ttes disciplines (1h00) Krav Maga, MMA, Boxe, Judo, Grappling,JJB - téléphoner à Marine avant de se déplacer au 0610154545		15h00 - 16h00 Mini-Poussin JUDO/JJB ENFANTS 6 ans à 8 ans (1h00) - Stéphane -	15h15 - 16h15 KRAV MAGA ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Patrick M -	15h00- 16h00 OPEN MAT ttes disciplines (1h00) Krav Maga, MMA, Boxe, Judo, Grappling,JJB - téléphoner à Marine avant de se déplacer au 0610154545				11h45 - 12h45 JUDO ADO + ADULTES à partir de 11 ans (1h00) - Stéphane -			
					16h00 - 17h00 Poussin JUDO/JJB ENFANTS 9 ans à 10 ans (1h00) - Stéphane -	16h30 - 17h30 BOXE pied-poing ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Patrick M -								
			17h15 - 18h15 JUDO/JJB ENFANTS 6 ans à 10 ans (1h00) - Stéphane -		17h00 - 18h30 JUDO ADO + ADULTES à partir de 11 ans (1h30) - Stéphane -									
		18h30 - 20h00 JJB/Grappling (1h30) - Sébastien -	18h30 - 20h00 KRAV MAGA spécial Girl (1h30) - Marie Chrsitine -	18h30 - 20h00 BOXE Kick Boxing (1h30) - Willy -	18h30 - 19h30 MMA spécial Girl (1h00) - Marine -	18h45 - 20h00 KRAV MAGA cours débutants et avancés (1h15) - David -	18h30 - 19h45 KRAV MAGA spécial Girl (1h15) - Yann -	18h30 - 20h00 KRAV MAGA tous niveaux (1h30) - Sébastien -	18h30 - 19h30 BOXE spécial Girl (1h00) - Marine -	18h30 - 20h00 TRAINING Compétiteurs BOXE/MMA/JJB/GRAPPLING (1h30) - Willy -				
		20h00 - 21h30 KRAV MAGA débutants (1h30) - Stéphane -	20h00 - 21h30 BOXE Anglaise (1h30) - Ali -	20h00 - 21h30 MMA (1h30) - Tiahiti -	20h00 - 21h15 BOXE spécial Girl (1h15) - Willy -	20h00 - 21h30 JJB/Grappling (1h30) - Ludovic -	19h45 - 21h00 BOXE Anglaise (1h15) - Ali -	20h00 - 21h30 MMA + MMA Spécial Girls (2 groupes) (1h30) - Sébastien -	20h00 - 21h30 BOXE Kick Boxing (1h30) - Willy -					

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX SUD - BRULATOUR - SAISON 2022/2023

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo BRULATOUR 10 cité brulatour 33800 BORDEAUX Case en bleu/Vert : Cours ADULTES Case en Jaune/pale : Cours ENFANTS			18h30 - 20h00 MMA (1h30) - Jonathan -		18h30 - 20h00 KRAV MAGA débutants (1h30) - Patrick M -	9h30 - 10h30 KRAV MAGA ENFANTS 8 à 10 ans inclu (1h00) - Gilles / Nicolas -	
	20h00 - 21h30 MMA (1h30) - Jonathan -	20h00 - 21h30 KRAV MAGA 2 groupes : débutants et avancés (1h30) - Bernard -		20h00 - 21h30 JJB/Grappling (1h30) - François -		10h30 - 11h30 KRAV MAGA ENFANTS 11 à 14 ans inclu (1h00) - Gilles / Nicolas -	

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX OUEST - CHABAN DELMAS - SAISON 2022/2023

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo CHABAN DELMAS Place Johnston 33000 BORDEAUX	18h30 - 20h00 KRAV MAGA (Dojo) 2 groupes : débutants et avancés (1h30) - Julien -		18h30 - 20h00 KRAV MAGA (Gymnase Johnston) 2 groupes : débutants et avancés (1h30) - Patrick T -				
	20h00 - 21h30 KRAV MAGA (Dojo) 2 groupes : débutants et avancés (1h30) - Julien -			20h00 - 21h30 KRAV MAGA (Dojo) débutants/avancés (1h30) - Maxime -			

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX NORD-OUEST - Espace Sportif Pierre Trébod - SAISON 2022/2023

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Stade TREBOD Rue Pierre Trébod 33300 BORDEAUX	20h00 - 21h30 KRAV MAGA débutant / avancés (1h30) - Patrick M -		20h00 - 21h30 KRAV MAGA débutant / avancés (1h30) - Arnaud -				

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo MERIGNAC - SAISON 2022/2023

	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 -		