

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - SAISON 2025/2026														
	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 ENFANTS 3 ans à 5 ans (0h45) - Stéphane -									
			12h15 - 13h30 MMA / Kick Boxing Cours Striking (1h15) - Baba -		12h15 - 13h30 KRAV MAGA (1h15) cours débutants et avancés - Patrick T-		12h30 - 13h30 BOXE Kick Boxing (1h15) - Gilles -				10h00 - 10h45 Eveil JUDO ENFANTS 3 ans à 5 ans (0h45) - Stéphane -	10h00 - 11h00 BOXE pied-poing / MMA ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Sébastien -	10h00- 12h00 OPEN MAT ttes disciplines Krav Maga, MMA, Boxe, Judo, Grappling,JJB (2h00)	
											10h45 - 11h45 Mini/Poussin JUDO ENFANTS 6 ans à 10 ans (1h00) - Stéphane -			
					15h00 - 16h00 Mini-Poussin JUDO ENFANTS 6 ans à 8 ans (1h00) - Stéphane -	14h00 - 15h00 KRAV MAGA ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Alexandra -					11h45 - 12h45 JUDO ADO + ADULTES à partir de 11 ans (1h00) - Stéphane -			
					16h00 - 17h00 Poussin JUDO ENFANTS 9 ans à 10 ans (1h00) - Stéphane -	15h15 - 16h15 BOXE pied-poing ENFANTS 8 à 14 ans (1h00) - Alexandra -								
		18h00 - 19h00 JUDO ADO + ADULTES à partir de 11 ans (1h00) - Stéphane -	17h15 - 18h15 JUDO 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 -	19h00 - 20h15 KRAV MAGA spécial Girl (1h30) - Marie Chrsitine -	18h30 - 20h00 BOXE Kick Boxing (1h30) - Gilles -	18h30 - 20h00 KRAV MAGA tous niveaux (1h30) - Yann -	18h30 - 19h45 KRAV MAGA tous niveaux (1h15) - David -	18h30 - 19h45 KRAV MAGA spécial Girl (1h15) - Anne Fleur -	18h30 - 20h00 KRAV MAGA tous niveaux (1h30) - Sébastien -	18h30 - 20h00 BOXE/MMA spécial Girl (1h30) - Baba -	18h30 - 20h00 SPARRING SOL accès à toutes les disciplines (1h30) - Salomon -					
	20h00 - 21h30 BOXE Anglaise (1h30) - Tony -		20h00 - 21h30 MMA (1h30) - Jonathan -	20h00 - 21h15 Kick Boxing/MMA spécial Girls (1h15) - Julien -	19h45 - 21h00 JJB/Grappling (1h15) - Salomon -	19h45 - 21h00 BOXE Anglaise (1h15) - Tony -	20h00 - 21h30 MMA (1h30) - Sébastien -	20h00 - 21h30 BOXE Kick Boxing (1h30) - Baba -	20h00 - 21h30 SPARRING STIKING accès à toutes les disciplines (1h30) - Benoît -					
					21h00 - 21h30 RANDORI / ASSAULT (Grand Dojo) JJB/Grappling/ BOXE Anglaise (0h30) - Salomon / Tony -									

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX SUD - BRULATOIR - SAISON 2025/2026							
	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 tous niveaux (1h30) - Stéphane -		18h30 - 20h00 MMA (1h30) - Benoit -		18h30 - 20h00 KRAV MAGA débutants (1h30) - Laurent -	9h30 - 10h30 KRAV MAGA ENFANTS 8 à 10 ans inclu (1h00) - Matthieu / José -	
	20h00 - 21h30 MMA (1h30) - Jonathan -			20h00 - 21h30 JJB (1h30) - François -		10h30 - 11h30 KRAV MAGA ENFANTS 11 à 14 ans inclu (1h00) - Matthieu / José -	

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX OUEST - CHABAN DELMAS - SAISON 2025/2026							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo CHABAN DELMAS Place Johnston 33000 BORDEAUX	18h30 - 19h45 KRAV MAGA (Dojo) tous niveaux (1h15) - Julien -		18h15 - 19h30 KRAV MAGA Technique (Gymnase Johnston) tous niveaux (1h15) - Patrick T -	19h30 - 21h00 KRAV MAGA (Dojo) Tous niveaux (1h30) - Nikki -			
	19h45 - 21h00 KRAV MAGA (Dojo) Tous niveaux (1h15) - Julien -						

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX NORD-OUEST - Espace Sportif Pierre Trébod - SAISON 2025/2026							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Stade TREBOD Rue Pierre Trébod 33300 BORDEAUX	19h30 - 21h00 KRAV MAGA Tous niveaux (1h30) - Fabrice -						

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo MERIGNAC - SAISON 2025/2026							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dojo MERIGNAC 3 avenue de Beaudésert 33700 MERIGNAC			18h30 - 20h00 KRAV MAGA Tous niveaux (1h30) - Romain -		12h15 - 13h30 KRAV MAGA Tous niveaux (1h15) - Sébastien -		