

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - 2025 - VACANCES ÉTÉ

	Lundi 23 juin		Mardi 24 juin		Mercredi 25 juin		Jeudi 26 juin	
	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							12h30 - 13h30 (1h00) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Gilles -	12h30 - 13h30 (1h00) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
			18h30- 20h00 (1h30) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Yann -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) KRAV MAGA - Sébastien -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) MMA - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
	20h00- 21h30 (1h30) BOXE Anglaise - Tony -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines			20h00- 21h30 (1h30) Jiu Jitsu Brésilien/Grapp ling/MMA(Sol) - Salomon -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines		

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - 2025 - VACANCES ÉTÉ

	Lundi 29 juin		Mardi 01 juillet		Mercredi 02 Juillet		Jeudi 03 Juillet	
	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							12h30 - 13h30 (1h00) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Gilles -	12h30 - 13h30 (1h00) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
			18h30- 20h00 (1h30) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) KRAV MAGA - Sébastien -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) MMA - Benoit -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
	20h00- 21h30 (1h30) BOXE Anglaise - Tony -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines			20h00- 21h30 (1h30) Jiu Jitsu Brésilien/Grappling /MMA(Sol) - Salomon -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines		

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - 2025 - VACANCES ÉTÉ

	Lundi 7 Juillet		Mardi 8 Juillet		Mercredi 9 Juillet		Jeudi 10 Juillet	
	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							12h30 - 13h30 (1h00) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Gilles -	12h30 - 13h30 (1h00) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
			18h30- 20h00 (1h30) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) KRAV MAGA - Sébastien -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) MMA - Benoit -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
	20h00- 21h30 (1h30) BOXE Anglaise - Tony -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines			20h00- 21h30 (1h30) Jiu Jitsu Brésilien/Grappli ng/MMA(Sol) - Salomon -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines		

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - 2025 - VACANCES ÉTÉ

	Lundi 14 Juillet		Mardi 15 Juillet		Mercredi 16 Juillet		Jeudi 17 Juillet	
	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							12h30 - 13h30 (1h00) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Gilles -	12h30 - 13h30 (1h00) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
			18h30- 20h00 (1h30) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) KRAV MAGA - Julien -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) MMA - Benoit -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
			20h00- 21h30 (1h30) BOXE Anglaise - Tony -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	20h00- 21h30 (1h30) Jiu Jitsu Brésilien/Grapp ling/MMA(Sol) - Salomon -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines		

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - 2025 - VACANCES ÉTÉ

	Lundi 21 Juillet		Mardi 22 Juillet		Mercredi 23 Juillet		Jeudi 24 Juillet	
	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							12h30 - 13h30 (1h00) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Gilles -	12h30 - 13h30 (1h00) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
			18h30- 20h00 (1h30) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) KRAV MAGA - Stéphane -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) MMA - Benoit -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
	20h00- 21h30 (1h30) BOXE Anglaise - Tony -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines			20h00- 21h30 (1h30) Jiu Jitsu Brésilien/Grappli ng/MMA(Sol) - Salomon -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines		

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - 2025 - VACANCES ÉTÉ

	Lundi 28 Juillet		Mardi 29 Juillet		Mercredi 30 Juillet		Jeudi 31 Juillet	
	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							12h30 - 13h30 (1h00) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Gilles -	12h30 - 13h30 (1h00) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
			18h30- 20h00 (1h30) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) KRAV MAGA - Sébastien -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) MMA - Benoit -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
	20h00- 21h30 (1h30) BOXE Anglaise - Tony -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines			20h00- 21h30 (1h30) Jiu Jitsu Brésilien/Grapplying/MMA(Sol) - Salomon -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines		

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - 2025 - VACANCES ÉTÉ

	Lundi 04 Aout		Mardi 05 Aout		Mercredi 06 Aout		Jeudi 07 Aout	
	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								
			18h30- 20h00 (1h30) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) KRAV MAGA - Marie Christine -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) MMA - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
	20h00- 21h30 (1h30) BOXE Anglaise - Tony -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines			20h00- 21h30 (1h30) Jiu Jitsu Brésilien/Grapp ling/MMA(Sol) - François -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines		

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - 2025 - VACANCES ÉTÉ

	Lundi 11 Aout		Mardi 12 Aout		Mercredi 13 Aout		Jeudi 14 Aout	
	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								
			18h30- 20h00 (1h30) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) KRAV MAGA - Julien-	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) MMA - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
	20h00- 21h30 (1h30) BOXE Anglaise - Tony -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines			20h00- 21h30 (1h30) Jiu Jitsu Brésilien/Grappling/MMA(Sol) - François -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines		

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - 2025 - VACANCES ÉTÉ

	Lundi 18 Aout		Mardi 19 Aout		Mercredi 20 Aout		Jeudi 21 Aout	
	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								
			18h30- 20h00 (1h30) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) KRAV MAGA - Marie Christine -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) MMA - Benoit -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
	20h00- 21h30 (1h30) BOXE Anglaise - Tony -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines			20h00- 21h30 (1h30) Jiu Jitsu Brésilien/Grappli ng/MMA(Sol) - Salomon -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines		

EMPLOI DU TEMPS - SPORT DE COMBAT - ECOLE ADAM - Dojo BORDEAUX EST - BASTIDE - 2025 - VACANCES ÉTÉ

	Lundi 25 Aout		Mardi 26 Aout		Mercredi 27 Aout		Jeudi 28 Aout	
	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								
			18h30- 20h00 (1h30) BOXE Kick Boxing/ MMA STRIKING - Jonathan -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) KRAV MAGA -Sébastien-	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines	18h30- 20h00 (1h30) MMA - Benoit -	18h30- 20h00 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines
	20h00- 21h30 (1h30) BOXE Anglaise - Tony -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines			20h00- 21h30 (1h30) Jiu Jitsu Brésilien/Grapp ling/MMA(Sol) - Salomon -	20h00- 21h30 (1h30) OPEN MAT Training libre ttes disciplines		