

LUNDI

12H30-13H30
MMA
(MIXED MARTIAL ARTS)

18H15-19H30
LUTA LIVRE
(GRAPPLING, NO GI)

19H30-20H45
STRIKING
(BOXE PIEDS POINGS)

MARDI

18H15-19H30
LUTTE
(MMA & LUTTE)

19H30-20H45
LUTA LIVRE
(GRAPPLING, NO GI)

20H45-22H
BOXE ANGLAISE

MERCREDI

12H30-13H30
LUTA LIVRE
(GRAPPLING, NO GI)

18H15-19H30
STRIKING
(BOXE PIEDS POINGS)

17H00-18H00
MMA KIDS
(À PARTIR DE 7 ANS)

19H30-20H45
MMA
(MIXED MARTIAL ARTS)

JEUDI

17H15-18H15
BOXE ANGLAISE
(ADOS : 12 - 17 ANS)

18H15-19H30
BOXE ANGLAISE

19H30-20H45
JJB
(JIU JITSU BRÉSILIEN)

VENDREDI

12H30-13H30
BOXE ANGLAISE

18H15-19H30
LUTA LIVRE
(GRAPPLING, NO GI)

19H30-20H45
STRIKING
(BOXE PIEDS POINGS)

SAMEDI

10H00-11H00
MMA KIDS
(À PARTIR DE 7 ANS)

11H-12H
LUTA LIVRE
SPARRING

12H-13H
OPEN MAT
(COMBAT LIBRE)



**LAVAL
COMBAT
CLUB**