

# ALMA



## PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

17.00-18.00  
**Boxe Anglaise Juniors** 🐾

18.00-19.00  
**Bag Class Ladies**

19.15-20.45  
**Muay Thai**

21.00-22.00  
**Boxe Anglaise**

12.15-12.45  
**HIIT**

17.15-18.00  
**Little Dragons** 🐉

18.00-18.30  
**HIIT**

18.30-19.30  
**Bag Class**

19.45-21.00  
**BJJ**

17.00-18.00  
**Muay Thai Dragons** 🐉

18.00-19.00  
**Muay Thai Juniors** 🐾

19.15-20.45  
**Muay Thai**

21.00-22.00  
**Boxe Anglaise**

12.15-12.45  
**HIIT**

17.15-18.00  
**Little Dragons** 🐉

18.00-18.30  
**HIIT**

18.30-19.30  
**Bag Class**

19.45-21.00  
**BJJ**

17.00-18.00  
**Muay Thai Dragons** 🐉

18.00-19.00  
**Muay Thai Juniors** 🐾

19.15-20.45  
**Muay Thai**

21.00-22.00  
**Boxe Anglaise**

9.00-10.00  
**Yoga / Stretching**

10.00-11.30  
**Self-Défense**

11.30-13.00  
**BJJ**

13.30-15.00  
**MMA**

16.00-17.00  
**Capoeira** 🐾 🐾

-  Little Dragons 4-6 ans
-  Dragons 7-11 ans
-  Junior + 12 ans