

AMMB-La Brede- 2024/2025

Discipline	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Grappling en Kimono (Gi) 6/10 ans			15h30-16h30 Laurent + Berengere			
Savate Boxe Française 6/10 ans		17h-18h Périscolaire	16h30-17h45 Laurent			
Savate Boxe Française 10/15 ans	17h30-18h30 Laurent		17h45-19h15 Laurent + JM (Competition)			9h-10h30 Laurent
Judo - Grappling (Gi) 10/15 ans				17h30-18h30 Franck (Judo)		10h45-12h15 Laurent
Préparation Physique Sans Contact			19h15-20h15 Richard			12h15-13h15 Laurent
Savate Boxe Française adultes	18h45-20h15 Laurent		20h15-21h45 Richard		20h15-21h45 Dernier vendredi du mois Laurent + JM (Competition-Sparring)	
Judo - Grappling (Gi) adultes		20h15-21h45 Laurent		18h45-20h15 Franck (Judo)		
Grappling - MMA (No Gi) adultes		18h45-20h15 Laurent		20h15-21h45 Laurent	20h15-21h45 Dernier vendredi du mois Laurent + JM (Competition-Sparring)	
Krav maga	20h15-21h45 Laurent + Philippe				18h45-20h15 Laurent + Herve	