

AMMB-La Brede- 2025/2026

Discipline	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Grappling / Judo 6/10 ans			15h30-16h30 Grappling Laurent	16h30-17h45 Judo Franck		
Savate Boxe Française 6/10 ans			16h30-17h45 Laurent		17h30-18h30 ? Laurent	
Savate Boxe Française 10/15 ans	17h30-18h30 Laurent		17h45-19h15 JM/laurent			9h30-11h Laurent
Judo 10/15 ans				17h45-19h ? Judo (Franck)		
Préparation Physique Sans Contact			19h15-20h15 JM/Laurent			11h-12h Laurent
Savate Boxe Française (Adultes et jeunes compétiteurs)	18h45-20h15 JM/Laurent		20h15-21h45 Laurent			
Grappling (No Gi) 10 ans & adultes		18h45-20h15 Laurent		20h15-21h45 Laurent		
MMA adultes 12 ans & adultes		20h15-21h45 Laurent			18h45-20h15 Laurent	
Krav maga	20h15-21h45 Herve/Philippe/ Laurent			18h45-20h15 Herve/Philippe/ Laurent		
Sparring (préparation combat)					20h15-21h15 Dernier vendredi de chaque mois	