

PLANNING ADULTES

Les numéros correspondent aux numéros de salle

BOXE ANGLAISE

LUNDI 17H45 - 19H	3
MERCREDI 17H45 - 19H	3
MERCREDI 19H - 20H30	3
JEUDI 19H - 20H30	4
VENDREDI 17H45 - 19H00	4

BOXE FRANCAISE

LUNDI 19H00 - 20H30	4
MERCREDI 17H45 - 19H00	4
MERCREDI 20H30 - 22H00	4
JEUDI 19H00 - 20H30	1

BOXE THAILANDAISE

LUNDI 19H00 - 20H30	3
MARDI 17H45 - 19H00	1
MERCREDI 20H30 - 22H00	1
JEUDI 17H45 - 19H00	4
VENDREDI 19H00 - 20H15	3
SAMEDI 10H00 - 11H15	4

CAPOEIRA

MARDI 20H30 - 22H00	2
JEUDI 20H30 - 22H00	1

FULL CONTACT

SAMEDI 10H30 - 12H00	1
--------------------------------	---

GRAPPLING

MERCREDI 20H30 - 22H00	2
----------------------------------	---

JEET KUNE DO

MARDI 19H15 - 20H30	3
JEUDI 20H30 - 22H00	3

JUDO

LUNDI 19H15 - 20H30	1
MERCREDI 19H15 - 20H30	2
VENDREDI 19H15 - 20H30	2

JUJITSU

MARDI 19H15 - 20H30	2
JEUDI 19H15 - 20H30	2

JUJITSU BRESILIEN

LUNDI 19H00 - 20H30	2
LUNDI 20H30 - 22H00	2
VENDREDI 19H00 - 20H30	1
VENDREDI 20H30 - 22H00	2

KALI ESKRIMA

MARDI 20H30 - 22H00	3
JEUDI 19H00 - 20H30	3

KICK BOXING K1

LUNDI 20H30 - 22H00	4
VENDREDI 20H30 - 22H00	4

KRAV MAGA

MARDI 19H00 - 20H30	4
VENDREDI 19H00 - 20H30	4

KUNG FU

MARDI 19H00 - 20H30	1
JEUDI 20H30 - 22H00	4

MMA FREE FIGHT

LUNDI 20H30 - 22H00	1
MERCREDI 19H00 - 20H30	1
JEUDI 17H45 - 19H00	3
SAMEDI 09H30 - 10H45	2

VIET VO DAO

LUNDI 20H30 - 22H00	3
MERCREDI 19H00 - 20H30	4
JEUDI 20H30 - 22H00	2

PLANNING ADOS / ENFANT

Les numéros correspondent
aux numéros de salle

BOXE FRANCAISE (7 à 13 ans)

LUNDI 18H00 - 19H00	4
JEUDI 18H00 - 19H00	1

BOXE ANGLAISE (7 à 13 ans)

MERCREDI 14H00 - 15H00	3
SAMEDI 09H30 - 10H30	1

JUDO (4 à 5 ans)

MARDI 17H15 - 18H00	4
MERCREDI 10H30 - 11H15	4
MERCREDI 16H30 - 17H15	3
SAMEDI 11H00 - 11H45	1

JUDO (6 à 8 ans)

LUNDI 17H15 - 18H15	1
MERCREDI 10H30 - 11H30	1
MERCREDI 15H30 - 16H30	3
VENDREDI 17H15 - 18H15	2
SAMEDI 10H00 - 11H00	3

JUDO (8 à 10 ans)

LUNDI 18H15 - 19H15	1
MERCREDI 10H30 - 11H30	1
MERCREDI 14H30 - 15H30	3
SAMEDI 09H00 - 10H00	3

JUDO (10 à 15 ans)

VENDREDI 13H15 - 19H15	2
----------------------------------	---

JUJITSU (10 à 15 ans)

MERCREDI 17H15 - 18H15	1
----------------------------------	---

KRAV MAGA (6 à 13 ans)

MERCREDI 15H00 - 16H00	2
----------------------------------	---

PLANNING CLUB DU RHONE 2016 / 2017



HORAIRE D'OUVERTURE & ENTRAINEMENT LIBRE

LUNDI - VENDREDI	7H - 23H
SAMEDI	7H - 14H

ACCES LIBRE SERVICE	Ring de boxe / plateau musculation / sparring partner / coaching
----------------------------	--

NOUS CONTACTER

ADRESSE	9, rue de l'Épée - Lyon 69003 T1 - Bus 23 - Metro B ou D - Arrêt guillotière ou Guichard
TELEPHONE	04 78 60 11 29
INFORMATIONS & INSCRIPTIONS	14H30 - 20H00 du lundi au vendredi

www.club-rhone.fr