

Lundi

	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 4	Muscu	Cardio
18.30	Boxe Anglaise Groupe A Tous niveaux	Mixed Martial Arts (MMA) Tous niveaux		Krav Maga Self Défense	Prepa physique Compétiteurs	
19.00	18.30 20.30	18.30 20.30	Jiu Jitsu Brésilien (BJJ) Gi (kimono)	18.30 20.00	18.30 20.30	
19.30	Team Vanackère	Ludo Boulvin	19.00 20.30	Julien	Quentin	
20.00			Antoine			

Mardi

	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 4	Muscu	Cardio
18.30	Boxe Anglaise Groupe B Tous niveaux	Boxe Thai - Kick Boxing Tous niveaux				
19.00						
19.30	18.30 20.30	18.30 20.30				
20.00	Team Vanackère	Mat & Lucas		Kali Bâtons et couteaux		
20.30				20.00 21.30		
21.00				Guro Matthew		

Mercredi

	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 4	Muscu	Cardio
16.30	Boxe enfants 6 - 9 ans	Pride for Kids 6 - 9 ans		Box Fit 1ère heure		
17.00	16.30 17.30 Pascal	16.30 17.30 Tom		16.30 17.30 Julien		
17.30	Boxe enfants 10 - 12 ans	Pride for Kids 10 - 12 ans		Box Fit 2ème heure		
18.00	17.30 18.30 Pascal	17.30 18.30 Tom		17.30 18.30 Julien		
18.30	Boxe Anglaise Groupe A Tous niveaux	Boxe Thai - Kick Boxing Tous niveaux		Krav Maga Self Défense		
19.00	18.30 20.30	18.30 20.30		18.30 20.00		
19.30	Team Vanackère	Sélim & Ian	Capoeira Tout public	Greg		
20.00			19.30 21.00			
20.30			Hugo			

Jeudi

	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 4	Muscu	Cardio
18.00			Jiu Jitsu Brésilien (BJJ) Gi (kimono)			
18.30	Boxe Anglaise Groupe B Tous niveaux	Mixed Martial Arts (MMA) Tous niveaux	18.00 20.00 Wim Deputter		Prepa physique Compétiteurs	
19.00	18.30 20.30	18.30 20.00		Kali Bâtons et couteaux	18.30 21.00	
19.30	Team Vanackère	Ludo Boulvin		19.00 21.00	Quentin	
20.00				Guro Matthew		
20.30						

Vendredi

	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 4	Muscu	Cardio
16.30	Boxe enfants 6 - 9 ans	Pride for Kids 6 - 9 ans		Box Fit 1ère heure		
17.00	16.30 17.30	16.30 17.30		16.30 17.30		
17.30	Boxe enfants 10 - 12 ans	Pride for Kids 10 - 12 ans		Box Fit 2ème heure		
18.00	17.30 18.30 Pascal	17.30 18.30 Tom		17.30 18.30 Julien		
18.30		Boxe Thai - Kick Boxing Tous niveaux				
19.00						
19.30		18.30 20.30				
20.00		Mat				

Samedi

	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 4	Muscu	Cardio
09.00			Jiu Jitsu Brésilien (BJJ) Gi (kimono)			
09.30						
10.00			09.00 11.00 Wim Deputter			
10.30	Boxe Anglaise Groupe A & B Tous niveaux			Krav Maga Self défense		
11.00	10.30 12.30		Capoeira Tout public	10.30 12.00		
11.30	Team Vanackère		11.00 12.30			
12.00			Hugo			

Jiu Jitsu Brésilien : des entraînements supplémentaires sont organisés tout au long de la semaine selon les disponibilités des instructeurs.