

Planning SUD ESSONNE du LADJAL BOXING CLUB

2024-2025

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
		BABY BOXING 10H30-11H15			MMA Tout niveau 10H-11H30
		KICK ENFANT 14H-15H			CROSS TRAINNIG 11H-12H
		KICK ADO (13-17 ans) 15H-16H15	BABY-BOXING 17H15-18H		
			KICK ENFANT 18H-19H		KICK THAÏ 13H-14H30
	KICK ENFANT/ADO 17H15-18H15		KICK ADO (13-17 ans) 17H45-19H		KICK ENFANT/ADO 17H00-18H30
	KICK ENFANT 18H-19H		KICK-THAÏ 19H-20H30	BABY-BOXING 17H15-18H	
	TRX 18H15-19H	BOXE ENFANT 18H30-19H30	MMA Niveau débutant 20H30-22H	BOXE ENFANT 18H30-19H30	
KICK ENFANT 18H-19H	BODY COMBAT 19H-20H	BOXE ANGLAISE (14-20 ans) 19H30-20H30	CROSS TRAINING 19H45-20H45	BOXE ANGLAISE (14-20 ans) 19H30-20H30	
KICK-THAÏ 19H-20H30	YOGA 20H-21H	BOXE ANGLAISE (21 ans et +) 20H30-22H	KICK-THAÏ 19H30-21H	BOXE ANGLAISE (21 ans et +) 20H30-22H	
MMA Niveau intermédiaire 20H30-22H	SPARRING BOXE 21H-22H15				

<i>Mennecy</i> : Gymnase CCVE - 2 rue Louise de Vilmorin	<i>La Ferté Alais</i> : Gymnase Victor Vilain - Allée Jean Moulin
<i>Mennecy</i> : Salle polyvalente - 62 bd Charles de Gaulles	<i>Vert le Petit</i> : Gymnase Roger Bambuck - Rue Marcel Charon
<i>Champcueil</i> : Halle des sports - 22 route de Chevannes	<i>Marolles-en-Hurepoix</i> : Complexe sportif - Av du lieutenant Agoutin

Contact : Yannis LADJAL - Président (06.37.63.86.07) - yannisladjal@hotmail.fr



Ladjal Boxingclub



Instagram

ladjalboxingclub