


PLANNING - SPORTS DE COMBAT

2024 - 2025

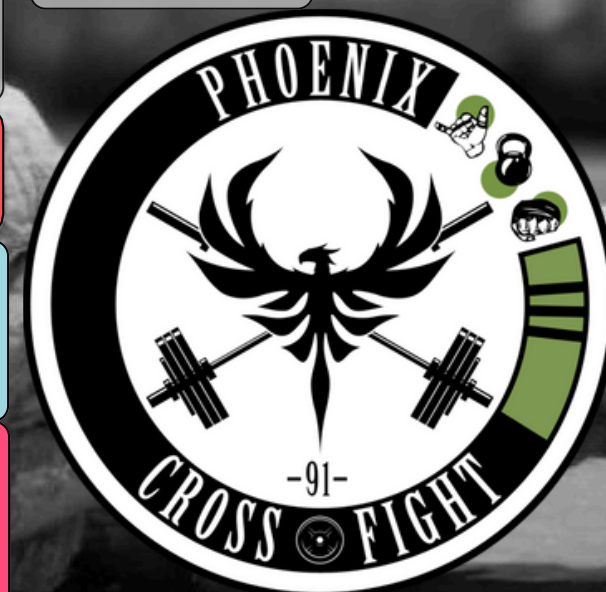
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h30-22h30	08h30-22h30	08h30-22h30	08h30-22h30	08h30-22h30	10h00-19h00	10h00-13h00
10h00 - 11h30 Boxe Pieds-Poing	Libre encadré	Libre encadré	10h00 - 11h30 MMA	10h00 - 11h30 Sparring Boxe Pieds-Poing	10h30 - 11h30 JJB 4 à 8 ans	Libre encadré
Libre encadré	14h00 - 16h00 Sparring Libre	12h00 - 14h00 JJB	14h00 - 16h00 Sparring Libre	Libre encadré	11h30 - 12h30 JJB 8 à 12 ans	11h00 - 12h30 MUAY THÁI Compétition
	Libre encadré	Libre encadré	13h00 - 15h00 MMA PRO			
	Libre encadré	16h00 - 17h00 JJB 8 à 12 ans	Libre encadré		Libre encadré	15h30 - 17h00 JJB DÉBUTANTS
	18h00 - 19h00 Sparring Compétition MMA / Grappling / JJB	17h00 - 18h30 MMA ADOS	18h00 - 19h00 Sparring Compétition	17h30 - 19h00 Grappling Débutants	17h00 - 18h30 JJB	
19h00 - 20h30 Grappling	19h00 - 20h Boxe pieds poings femmes	19h00 - 20h30 Grappling	19h00 - 20h30 Lutte	19h00 - 20h30 MUAY THÁI	20h - 21h30 BOXE ANGLAISE	
20h30 - 22h00 MMA PRO	20h30 - 22h30 JJB	20h30 - 22h00 MUAY THÁI	20h30 - 22h00 MMA	20h30 - 22h30 JJB		

26 Chemin de la Fosse Montpied
Saint-Germain-lès-Arpaion, 91180
06 69 13 41 65
phoenixcrossflight@gmail.com

PLANNING - PRÉPA PHYSIQUE

2024 - 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h30-22h30	08h30-22h30	08h30-22h30	08h30-22h30	08h30-22h30	10h00-19h00	10h00-13h00
<i>Libre encadré</i>		<i>Libre encadré</i>		<i>Libre encadré</i>	10h30 - 11H30 TEAM WORKOUT	<i>Libre encadré</i>
10h00 - 11h00 FIRE CHALLENGE		11h15 - 11H30 CRAZY TABATA	<i>Libre encadré</i>	11h15 - 11H30 CRAZY TABATA	<i>Libre encadré</i>	
<i>Libre encadré</i>	<i>Libre encadré</i>	<i>Libre encadré</i>		<i>Libre encadré</i>		
19h00 - 20h00 CROSS TRAINING	19h00 - 20h00 PHOENIX BIKING	19h00 - 19H45 ABDOS FESSIERS	19H00 - 20h00 CROSS TRAINING	18H30 - 19h00 ABDOS FESSIERS	19h00 - 19H30 CARDIO TRAINING	
<i>Libre encadré</i>	20h00 - 21H00 HYBRID TRAINING	<i>Libre encadré</i>	<i>Libre encadré</i>	19h30 - 20h30 PHOENIX BIKING		
				<i>Libre encadré</i>		



26 Chemin de la Fosse Montpied
Saint-Germain-lès-Arpajon, 91180
06 69 13 41 65
phoenixcrossfight@gmail.com