

# PLANNING - SPORTS DE COMBAT

# 2022 - 2023

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*

14h00 - 16h00  
*Sparring Libre*

18h00 - 19h00  
*Lutte*

19h00 - 20h30  
*Grappling*

19h00 - 20h30  
*MMA*

20h30 - 22h00  
*JJB*

20h30 - 22h00  
*MMA PRO  
BOXE ANGLAISE*

16h00 - 17h00  
*JJB 8 à 12 ans*

19h00 - 20h30  
*Grappling*

20h30 - 22h00  
*MUAY THAÏ*

10h00 - 11h30  
*Lutte/Grappling*

14h00 - 16h00  
*Sparring Libre*

19h00 - 20h30  
*Lutte*

20h30 - 22h00  
*MMA*

19h00 - 20h30  
*MUAY THAÏ*

19h30 - 21h  
*BOXE ANGLAISE*

20h30 - 22h00  
*JJB*

10h30 - 11h30  
*JJB 4 à 8 ans*

11h30 - 12h30  
*JJB 8 à 12 ans*

13h00 - 15h00  
*MMA PRO*

17h00 - 18h30  
*JJB*

10h00 - 13h00  
*Sparring Libre*



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

# PLANNING - PRÉPA PHYSIQUE

# 2022 - 2023

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



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