

Planning SUD ESSONNE du LADJAL BOXING CLUB 2021-2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PILATES 10H30-11H30					CROSS TRAINING 10H30-11H30	
					KICK ENFANT 11H30-12H30	
		KICK ENFANT 12H45-13H45			SPARRING ENFANT 12H30-13H	
					KICK BOXING 13H-14H30	
					SPARRING 14H30-15H	
		BABY-BOXING 16H15-17H				
	BABY-BOXING 17H15-18H00	KICK ENFANT 17H-18H	BABY-BOXING 17H15-18H00	BABY-BOXING 17H-17H45		
	KICK ENFANT 18H00-19H00		KICK ENFANT 18H00-19H00	KICK ENFANT 17H45-18H45		
	TRX 18H15-19H00					
	PILATES 19H-20H		CROSS TRAINING 19H30-20H30	PILATES 19H-20H		
MMA 19H-20H30			MMA 19H-20H30			
KICK-BOXING 19H00-20H30	STRONG NATION 20H30-21H30	BOXE ANGLAISE 20H30-22H				
KICK-BOXING 21H00-22H30	KICK-BOXING 20H10-21H40		KICK-BOXING 21H00-22H30			
BOXE ANGLAISE 20H30-22H00	SPARRING 21H40-22H30					

<i>Menecy : Salle polyvalente - 62 bd Charles de Gaulles</i>	<i>La Ferté Alais : Gymnase Victor Vilain - Allée Jean Moulin</i>
<i>Champcueil : Hall des sports - 2 route de Chevannes</i>	<i>Vert le Petit : Gymnase Roger Bambuck - Rue Marcel Charon</i>

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



Ladjal Boxingclub



Instagram

ladjalboxingclub