

# Planning SUD ESSONNE du LADJAL BOXING CLUB

## 2022-2023

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

<i>Mennecy : 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