

Planning NORD ESSONNE du LADJAL BOXING CLUB

2023-2024

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
					KICK ENFANT 11H00-12H00	
COACHING PERSO* 12H-13H	COACHING PERSO* 12H-13H		COACHING PERSO* 12H-13H	COACHING PERSO* 12H-13H	KICK THAÏ 12H00-13H30	LADY BOXING 11H00-12H30
COACHING PERSO* 13H-14H	COACHING PERSO* 13H-14H		COACHING PERSO* 13H-14H	COACHING PERSO* 13H-14H		SPARRING 12H30 - 14H00
		KICK ENFANT 13H-14H				
BABY-BOXING 17H15-18H	BABY-BOXING 17H15-18H	KICK ENFANT 17H15-18H15		BABY-BOXING 17H15-18H		
	KICK ENFANT 18H-19H	KICK-THAÏ 18H15-19H45		KICK ENFANT 18H-19H		
KICK ENFANT 18H-19H		KICK ENFANT 18H30-19H30		BABY-BOXING 17H15-18H		
KICK-THAÏ 19H-20H15		KICK-THAÏ 19H30-21H		KICK ENFANT 18H-19H		
KICK ENFANT 19H15-20H15				KICK-THAÏ 19H00-20H30		
KICK THAÏ 20H15-21H45			KICK ENFANT 19H30-20H30			
KICK-THAÏ 20H30-22H			MMA 20H30-22H			
			KICK-THAÏ 20H40-22H10			

<i>St Michel sur Orge</i> : Gymnase Descartes, 27 rue St Saëns	<i>Juvisy-sur-Orge</i> : Centre Frédéric Rossif - 2 rue des Palombes
<i>Fleury-Mérogis</i> : Gymnase Jacques Anquetil, rue Pierre Brossolette	<i>Longpont sur Orge</i> : Dojo - complexe sportif des Garences- chemin des Osiers
<i>Ballainvilliers</i> : Caserne Pompiers - Dojo - Complexe sportif des Daunettes - chemin d'Aunette	

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



Ladjal Boxingclub



alboxingclub