

Planning SUD 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>
					CROSS TRAINING 10H30-11H30
					KICK ENFANT 11H40-12H40
		KICK ENFANT 12H45-13H45			KICK-THAI 12H45-14H15
		BABY-BOXING 16H15-17H			SPARRING 16H00-18H00
	KICK ENFANT/ADO 17H15-18H15	KICK ENFANT 17H-18H	BABY-BOXING 17H15-18H00	BABY-BOXING 17H15-18H00	KICK ENFANT/ADO 17H-18H30
	KICK ENFANT 18H00-19H00		KICK ENFANT 18H00-19H00	KICK ENFANT 18H-19H	
	TRX 18H15-19H00		YOGA 18H30-19H30	SPARRING BOXE 19H-20H30	
	YOGA 19H-20H	BODY COMBAT 19H30-20H30	CROSS TRAINING 19H45-20H45		
KICK-THAI 19H00-20H30			KICK-THAI 19H30-21H00		
MMA 20H-21H30		BOXE ANGLAISE 20H30-22H	MMA 20H-21H30		
KICK-THAI 21H00-22H30	KICK-THAI 20H10-21H40				
BOXE ANGLAISE 20H30-22H00	SPARRING 21H40-22H30				

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

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



Ladjal Boxingclub



Instagram

ladjalboxingclub