

Planning SUD ESSONNE du LADJAL BOXING CLUB

2025-2026

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
		BABY BOXING 10H30-11H15			MMA 10H-11H30
		KICK ENFANT 14H-15H	BABY-BOXING 17H15-18H		CROSS TRAINING 11H-12H
BABY-BOXING 17H15-18H	KICK ENFANT/ADO 17H15-18H15	KICK ADO (13-17 ans) 15H-16H15	KICK ENFANT 18H-19H		KICK ENFANT 12H30-13H30
KICK ENFANT 18H-19H			KICK ADO (13-17 ans) 19H-20H15		KICK BOXING 13H30-15H
BOXE ADO (13-17 ans) 19H15-20H30			KICK BOXING 20H15-21H45		KICK ENFANT/ADO 17H00-18H30
BOXE ANGLAISE (20 ans et +) 20H30-22H		KICK ENFANT 18H-19H	KICK ADO (13-17 ans) 18H15-19H30		
KICK ENFANT 18H-19H	BODY COMBAT 19H-20H	BOXE ADO (13-17 ans) 19H15-20H30	MMA 19H-20H30		
KICK-THAÏ 19H-20H30	CROSS TRAINING 20H-21H	BOXE ANGLAISE (20 ans et +) 20H30-22H	BODY COMBAT 19H30-20H30		
MMA 20H30-22H	SPARRING BOXE 21H-22H15	KICK-THAÏ 20H-21H30	CROSS TRAINING 20H30-21H30		

<i>Mennecy : Gymnase CCVE - 2 rue Louise de Vilmorin</i>	<i>La Ferté Alais : Gymnase Victor Vilain - Allée Jean Moulin</i>
<i>Mennecy : Salle polyvalente - 62 bd Charles de Gaulles</i>	<i>Vert le Petit : Gymnase Roger Bambuck - Rue Marcel Charon</i>
<i>Champcueil : Halle des sports - 22 route de Chevannes</i>	<i>Marolles-en-Hurepoix : Complexe sportif - Av du lieutenant Agoutin</i>

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



Ladjal Boxingclub



ladjalboxingclub