



Planning Strike Academy



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	Samedi
MATIN	Jiu Jitsu Brésilien 7h - 8h	Jiu Jitsu Brésilien 7h - 8h	Jiu Jitsu Brésilien 7h - 8h	Grappling 7h - 8h	Grappling 7h - 8h	
		Boxe Anglaise 7h - 8h	Lutte 7h - 8h	Boxe Anglaise 7h - 8h		
	MMA 8h - 9h	Lutte 8h - 9h	MMA 8h - 9h	Lutte 8h - 9h	MMA 8h - 9h	
	Circuit Training 11h - 12h	Kick Boxing 11h - 12h	Lutte 11h - 12h	Kick Boxing 11h - 12h	Mobilité/stretching 11h - 12h	
Après-midi	MMA 12h - 13h30	Boxe Thaï 12h - 13h30	Boxe Anglaise 12h - 13h30	Boxe Thaï 12h - 13h30	Boxe Anglaise 12h - 13h30	Grappling 14h-16h
	Grappling 15h à 16h	MMA 15h - 16h	MMA 15h - 16h	MMA 15h - 16h	Lutte 15h à 16h	
	Boxe Anglaise 16h - 17h	Boxe Anglaise 16h - 17h	JJB enfant 6/12 ans 16h30 - 17h30	Boxe Anglaise 16h - 17h	Kick Boxing 16h - 17h	
	JJB enfant 6/12 ans 17h - 18h	Kick Boxing - enfants 10 à 14 ans 17h30 - 18h30	JJB enfant 13/16 ans 17h30 - 18h30	Kick Boxing - enfants 10 à 14 ans 17h30 - 18h30		
	JJB enfant 13/16 ans 18h - 19h					
Soir	Jiu Jitsu Brésilien 19h - 20h30	Kick Boxing 18h30 - 20h	MMA 18h30 - 20h	Kick Boxing 18h30 - 20h	Boxe thaï 17h30 - 19h	
	Boxe Thaï 20h30 - 21h30	Lutte 20h - 21h	Boxe Thaï 20h - 21h	Jiu Jitsu Brésilien 20h - 21h	Grappling 19h - 20h30	

Strike Academy - Rue du Nant 22 - 1207 Genève