

Academy New Nation Horaire Arts Martiaux

Horaire	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
07H00 - 08H00	BOXE PIEDS-POINGS BJJ SELF-DÉFENSE	BOXE PIEDS-POINGS BJJ SELF-DÉFENSE	BOXE PIEDS-POINGS BJJ SELF-DÉFENSE	BOXE PIEDS-POINGS BJJ SELF-DÉFENSE	BOXE PIEDS-POINGS BJJ SELF-DÉFENSE	
11H00 - 12H00						JIU-JITSU BRÉSILIEN drill et open mat
12H00 - 13H00	JIU-JITSU BRÉSILIEN	JIU-JITSU BRÉSILIEN	JIU-JITSU BRÉSILIEN	JIU-JITSU BRÉSILIEN	JIU-JITSU BRÉSILIEN	
12H30 - 13H30	BOXE PIEDS-POINGS	BOXE PIEDS-POINGS	BOXE PIEDS-POINGS	BOXE PIEDS-POINGS	BOXE PIEDS-POINGS	
18H30 - 19H00		BOXE PIEDS-POINGS		BOXE PIEDS-POINGS		
19H00 - 20H00	JIU-JITSU BRÉSILIEN CEINTURE BLANCHE	BOXE PIEDS-POINGS	JIU-JITSU BRÉSILIEN CEINTURE BLANCHE	BOXE PIEDS-POINGS	GRAPPLING / MMA	
20H00 - 21H00	JIU-JITSU BRÉSILIEN GRADÉS		JIU-JITSU BRÉSILIEN GRADÉS			

Academy New Nation Horaire Arts Martiaux Enfants

Horaire	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11H00 - 12H00						JIU-JITSU BRÉSILIEN drill et open mat
17H00 - 17H30	JIU-JITSU BRÉSILIEN Enfants 6 ans - 10 ans		JIU-JITSU BRÉSILIEN Enfants 6 ans - 10 ans			
17H30 - 18H00		KICKBOXING KIDS Enfants 10 ans - 14 ans		KICKBOXING KIDS Enfants 10 ans - 14 ans		
18H00 - 18H30	JIU-JITSU BRÉSILIEN Enfants 11 ans - 14 ans		JIU-JITSU BRÉSILIEN Enfants 11 ans - 14 ans			
18H30 - 19H00						

Academy New Nation Horaire Circuit Training

Horaire	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
07H00 - 08H00	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	
11H00 - 12H00						CIRCUIT TRAINING
12H30 - 13H30	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	
19H00 - 20H00	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	

Cours de Fitboxing avec Sharlen

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12H30-13H30		COURS DE FITBOXING				
13H00-14H00						COURS DE FITBOXING
20H00-21H00		COURS DE FITBOXING		COURS DE FITBOXING		

Cours sur réservation : +41 79 364 41 36