



## Planning du 1<sup>er</sup> novembre 2015 au 30 juin 2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					MMA 5-10 ans <sup>♦</sup> 10h-11h	
Self défense 10h30-12h	MMA 10h30-12h		Boxe pieds poings 11h-12h30	MMA 10h30-12h	Garderie 2-8 ans <sup>♦</sup> 10h30-12h30	Tai Chi <sup>♦</sup> 11h-12h
Zumba <sup>♦</sup> 12h30-13h30	CAF 12h30-13h Body Up 13h-13h30	Cross training 12h30-13h30	Zumba <sup>♦</sup> 12h30-13h15	Power Pump 12h30-13h30	Boxe 10-15 ans <sup>♦</sup> 12h-13h	
					Sparring 13h-15h	
MMA 15h30-17h				MMA 15h30-17h		
MMA 5-10 ans <sup>♦</sup> 17h30-18h30	MMA 10-15 ans <sup>♦</sup> 17h30-18h30		Lady Free Fight 18h-18h45	MMA 10-15 ans <sup>♦</sup> 17h30-18h30		
Lady Free Fight 19h-20h15	Grappling 18h30-20h	Power Pump 18h30-19h30	Grappling 18h30-20h	Cross training 18h30-19h30		
Boxe pieds poings 20h15-21h45	Step 18h45-19h30	Grappling GI 19h-20h30	Step 18h45-19h30	Sparring 19h30-20h30		
Salsa déb.* 20h15-21h15	Dance Hall* 19h30-20h30	Pilates <sup>♦</sup> 19h30-20h30	Krav Maga* 19h-20h30	MMA 20h30-22h		
Salsa inter./Batchata* 21h15-22h15	Boxe pieds poings 20h-21h30	MMA 20h30-22h	Elastiq. works 19h30-20h15 Stretching 20h15-20h30			
	Zumba <sup>♦</sup> 20h30-21h30		Boxe pieds poings 20h-21h30			

**OUVERT 7 JOURS SUR 7**

Lundi et jeudi ..... 9h30-23h  
 Mardi, mercredi et vendredi .. 9h30-22h  
 Samedi ..... 9h30-16h  
 Dimanche ..... 10h-14h

☎ : 01 69 91 03 58

✉ : contact@ls-academie.com

♦ activités non proposées en période de vacances scolaires - \* activités avec supplément