PLANNING DOJO

206 rue Faidherbe
Hellemmes-Lille 59260

06 52 27 48 30

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					10h - 11h15 Débutants JJB
12h - 12h30 Open Mat DRILL	12h - 12h30 Open Mat DRILL	12h - 12h30 Open Mat DRILL	12h - 12h30 Open Mat DRILL	12h - 12h30 Open Mat DRILL	11h15 - 12h30 Intermédiaires /Confirmés JJB
12h30 - 13h30 Débutants JJB	12h30 - 13h30 Intermédiaires /Confirmés JJB	12h30 - 13h30 Débutants JJB	12h30 - 13h30 Confirmés / Intermédiaires JJB	12h30 - 13h30 GRAPPLING Tous Niveaux JJB	
17h45 - 18h15 Open Mat DRILL	17h45 - 18h15 Open Mat DRILL	15h30 - 16h30 10-13 ans JJB KIDS	17h45 - 18h15 Open Mat DRILL	17h30 - 19h Open Mat Gi/ Grappling DRILL	
18h15 - 19h15 Débutants	18h15 - 19h15 GRAPPLING Tous Niveaux	18h15 - 19h15 Intermédiaires	18h15 - 19h15 BJJ Ladies Tous Niveaux	19h - 20h Open Mat Gi/ Grappling COMBATS	
19h15 - 20h15 Intermédiaires	19h15 - 20h15 Confirmés	19h15 - 20h15 Débutants	19h15 - 20h15 Confirmés		
20h15 - 21h15 Confirmés	20h15 - 21h15 Débutants	20h15 - 21h15 Confirmés	20h15 - 21h15 Intermédiaires		

Tous les détails sur les niveaux directement sur le site de l'Académie

Débutants = Ceintures Blanches moins de 2 barrettes
Intermédiaires = Ceintures Blanches +de 2 barrettes jusqu'aux ceintures Bleues 1 barrette
Confirmés = Ceintures Bleues 1 barrette jusqu'aux ceintures Noires

JJB GRAPPLING JJB KIDS

*planning non contractuel