

SAISON SPORTIVE

PLANNING HEBDOMADAIRE



VOTHUAT • MMA

GROUPES

1

GROUPE 1 6 / 9 ans

Poussin · Pupille
max. 60 adhérents

2

GROUPE 2 10 / 13 ans

Benjamin · Minime
max. 60 adhérents

3

GROUPE 3 14 ans & +

Cadet · Junior · Senior
max. 60 adhérents

LUNDI

COMBAT

MARDI

COMBAT

MERCREDI

COMBAT

JEUDI

COMBAT

VENDREDI

Song luyên & sparing

SAMEDI

Combat & Quyen

DIMANCHE

18h00-19h30

1

Tamara / Matteo

+ encadrants + service civique
Gosnat dojo

19h30-21h00

3

Zaïr / Madjid

+ encadrants + service civique
Gosnat dojo

19h00-21h00

3

Daniel/Tamara

+ encadrants + service civique
PDS

19h30-21h00

2

Daniel / Matteo

+ encadrants + service civique
Gosnat Salle polyvalente + dojo

18h00-19h00

SL

SONG LUYËN

Tamara/ Matteo/Inès

+ encadrants + service civique
Gosnat dojo

15h00-16h30

SD

Self defense - cours féminin

Aïcha

+ encadrants + service civique
Palais des sports

8h30-10h00

3

Zaïr

Condition Physique
Parc de Sceaux

Tarifs

Enfants du lundi, vendredi et/ou samedi : 155 € + 30 € FVCTVF

Adultes : mardi, mercredi, jeudi, samedi : 165 € + 30 € FVCTVF

Option licence MMA : 30 €

2 sites d'installations

Gymnase GOSNAT

6 Avenue du colonel Fabien
94400 VITRY SUR SEINE
Tél 01 4682 0053

PDS Palais des sports Maurice Thorez

Avenue Henri Barbusse
94400 VITRY SUR SEINE
Tél : 01 4682 8168

Matériel

Le VO THUAT se pratique en kimono marron, (vendu par la section)

Le MMA peut se pratiquer soit en Kimono, soit en short et tee-shirt adapté

Les protections doivent être homologuées et peuvent être vendues par la section pour une plus grande sûreté.

19h00-20h30

SP

**SPARRING
COMPÉTITEURS**

Zaïr/Nordine/Tamara

+ encadrants + service civique
Gosnat salle polyvalente

15h00-16h30

1

Tamara/ Matteo/Ines

+ encadrants + service civique
Palais des sports salle polyvalente

16h30-18h00

2

Nordine/ Tamara/Ines

+ encadrants + service civique
Palais des sports salle polyvalente

16h30-18h00

QY

EQUIPE QUYEN

+ encadrants
Palais des sports salle polyvalente

18h00-20h00

3

Matteo/Lorenzo

+ encadrants
Palais des sports Dojo

18h00-19h30

Tamara

Renforcement musculaire
Condition physique + gainage

Palais des sports salle polyvalente Entraînements hebdomadaires