

SEANCES DU CLUB LUTTE & FORME MONTCEAU BOURGOGNE

Lundi	16H30 - 17H45	Antenne Rives du Plessis
	18h15 - 19h30	Lutte Jeunes et Ados (8 à 18 ans)
	19h30 - 20h15	Mise en forme Adultes (Santé)
	20h30 - 21h30	Activité détente
Mardi	14h00 - 15h30	Prévention Santé Séniors - Activité douce
	16H30-17H45	École LA BRUYERE
	18h00 - 19h00	Baby - Lutte (3 ans à 5 ans)
	19h15 - 21h00	Lutte Adultes
Mercredi	16h30 - 17h45	Lutte Jeunes (5 à 7 ans)
	18H00 - 19h30	Lutte Jeunes et Ados (8 à 18 ans)
	19h30 - 20h15	Mise en forme Adultes (Santé)
	20h30 - 21h30	Activité détente
Jeudi	14h00 - 15h30	Lutte Adaptée (IME)
	16H30 – 17 H45	Antenne ST BERAINE/SANVIGNES
	19H00 -20H30	Antenne LE CREUSOT BCC
	19h30 - 21h30	Grappling Adultes
Vendredi	16H30 – 17H45	Antenne PALINGES
	19h00 – 19 H 45	Wrestling training

Salle de lutte - Complexe sportif du Pouloux

Baby – Lutte 3 ans à 5 ans	Mardi	18h00 - 19h00
Lutte Jeunes 5 à 7 ans	Mercredi	16h30 - 17h45
Lutte Jeunes et Ados 8 à 18 ans	Lundi	18h15 - 19h30
	Mercredi	18h00 - 19h30
Lutte Adultes	Mardi	19h15 - 21h00
Lutte Adaptée (IME)	Jeudi	14h00 - 15h30
Grappling Adultes	Jeudi	19h30 - 21h30
Mise en forme Adultes (Santé)	Lundi	19h30 - 20h15
	Mercredi	19h30 - 20h15
Activité détente	Lundi	20h30 - 21h30
	Mercredi	20h30 - 21h30
Prévention Santé Séniors Activité douce	Mardi	14h00 - 15h30