

SEANCES DU CLUB LUTTE & FORME MONTCEAU BOURGOGNE

Lundi	18h15 - 19h30	Lutte Jeunes et Ados (8 à 16 ans)
	19h30-20h15	Mise en forme Adultes (Santé)
	20h30 - 21h45	Activité détente
Mardi	14h00 - 15h30	Lutte Adaptée (IME)
	18h00 - 19h00	Baby - Lutte (2,5 ans à 4,5 ans)
	19h00 - 19h30	Wrestling Training
	19h30 - 21h15	Lutte Adultes
Mercredi	16h30 - 17h30	Lutte Jeunes (5 à 7 ans)
	17h45 - 19h30	Lutte Jeunes et Ados (8 à 16 ans)
	19h30-20h15	Mise en forme Adultes (Santé)
	20h30 - 21h45	Activité détente
Jeudi	14h00 - 15h30	Prévention Santé Séniors Activité douce
	19h30 - 21h30	Grappling Adultes
Vendredi	12h45-13h45 sur programmation	Grappling Adultes
	19h30-21h00 sur programmation	Grappling Adultes
Samedi	sur programmation	Stages de Grappling Rencontres inter-clubs

Baby – Lutte (2,5 ans à 4,5 ans)	Mardi	18h00 - 19h00
Lutte Jeunes (5 à 7 ans)	Mercredi	16h30 - 17h30
Lutte Jeunes et Ados (8 à 16 ans)	Lundi	18h15 - 19h30
	Mercredi	17h45 - 19h30
Lutte Adaptée (IME)	Mardi	14h00 - 15h30
Lutte Adultes	Mardi	19h30 - 21h15
Wrestling Training	Mardi	19h00 - 19h30
Grappling Adultes	Jeudi	19h30 - 21h30
	Vendredi	12h45-13h45 sur programmation
	Vendredi	19h30-21h00 sur programmation
Mise en forme Adultes (Santé)	Lundi	19h30-20h15
	Mercredi	19h30-20h15
Activité détente	Lundi	20h30 - 21h45
	Mercredi	20h30 - 21h45
Prévention Santé Séniors Activité douce	Jeudi	14h00 - 15h30