

NOUVEAU PLANNING SAISON 2023-2024 CHEZ DEFENSES TACTIQUES !

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|--|---|--|--|--|
| 18H00 | | | | | |
| 18H30 | | | | | |
| 18H45 | SELF / KRAV Débutant -- Salle Ste Thérèse Bigot Prémeneu 18h45 - 20h00 | BOXE ANGLAISE Débutant -- Salle Collège Ozanam Cesson Sévigné 19h00 - 20h15 | AMAZON TRAINING 100% Filles -- Salle Tennis Rue Bigot Prémeneu 18h30 - 19h45 | BOXE ANGLAISE Débutant -- Salle Tennis Rue Bigot Prémeneu 18h30 - 19h30 | SELF / KRAV Mixte -- Salle Vern sur Seiche 19h00 - 20h15 |
| 19H00 | | | | | |
| 19H15 | | | | | |
| 19H30 | | | MMA -- Salle Ste Thérèse Bigot Prémeneu 19h00 - 20h15 | AMAZON TRAINING BOXE DE RUE -- Salle Collège Ozanam Cesson Sévigné 19h30 - 20h45 | BOXE ANGLAISE Intermédiaire -- Salle Tennis Rue Bigot Prémeneu 19h30 - 20h30 |
| 19H45 | | | | | |
| 20H00 | | | | | |
| 20H15 | PREPA COMBAT* (semaine Impaire) à partir d'octobre -- Salle Ste Thérèse Bigot Prémeneu 20h00 - 21h00 | SELF / KRAV Débutant -- Salle Tennis Rue Bigot Prémeneu 20h00 - 21h15 | SELF / KRAV Débutant -- Salle Ste Thérèse Bigot Prémeneu 19h45 - 21h00 | BOX FRANCAISE -- Salle Tennis Rue Bigot Prémeneu 19h45 - 21h00 | BOXE ANGLAISE Confirmé -- Salle Tennis Rue Bigot Prémeneu 20h30-21h30 |
| 20H30 | | | | | |
| 20H45 | | | | | |
| 21H00 | | | | | |
| 21H15 | | | | | |
| 21H30 | | | | | |
| 21H45 | | | | | |
| 22H00 | | | | | |
| * Les cours de PREPA COMBAT ont lieu uniquement en semaine impaire à partir d'octobre | | | | | |
| Nos Salles : | Salle SAINTE THERESE Rue Bigot de Prémeneu Rennes | Salle Tennis Rue Bigot de Prémeneu Rennes | Salle Dojo 3 rue Laennec Vern sur Seiche | Salle Collège Frédéric Ozanam 99 rue de la Chalotais Cesson Sévigné | |