

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
JIU JITSU BRÉSILIEN	COACHING	COACHING		JIU JITSU BRÉSILIEN	COACHING	COACHING		COACHING		BOXE COMPÉTITEURS FRACTIONNES SACS	MMA ADOS	KARATÉ SHOTOKAN	KRAV MAGA
● 7:15 ● 8:30	8:00 12:30	8:00 - 12:30		● 7:30 ● 8:30	8:00 12:30	8:00 - 12:30		8:00 - 12:30		○ 10:00 ● 11:00	● 10:00 ● 11:00	● 11:00 ● 12:30	● 11:15 ● 12:15
FORFAIT ILLIMITÉ À TOUTES LES DISCIPLINES (JUSQU'À DEUX COURS PAR JOUR, NON CONSÉCUTIFS)													
BOXE ANGLAISE	MMA	KRAV MAGA	STRIKING MMA	GRAPPLING	KICK BOXING	MMA	BOXE ANGLAISE	GRAPPLING	KICK BOXING	BOXE ANGLAISE	JIU JITSU BRÉSILIEN	BOXE THAI	KRAV MAGA
● 12:30 ● 13:30	● 12:30 ● 13:30	● 12:30 ● 13:30	● 12:30 ● 13:30	● 12:30 ● 13:30	● 12:30 ● 13:30	● 12:30 ● 13:30	● 12:30 ● 13:30	★ 12:30 ● 13:30	● 12:30 ● 13:30	● 12:00 ● 13:00	● 12:30 ● 14:00	● 12:30 ● 13:30	★ 12:30 ● 13:30
COACHING ET COURS PARTICULIERS SUR RÉSERVATION													
COACHING	COACHING	COACHING	COACHING			COACHING	COACHING	COACHING	COACHING	BOXE ANGLAISE	KYOKUSHIN KARATÉ	THAI / KICK SPARRING	GRAPPLING
14:00 18:00	14:00 17:45	14:00 17:45	14:00 17:00			14:00 17:00	14:00 18:00	14:00 17:30	14:00 17:30	★ 13:00 ★ 14:00	★ 14:15 ★ 15:15	★ 13:30 ★ 14:30	★ 13:30 ★ 14:30
			BOXE ANGLAISE	MMA ADOS		BOXE COMPÉTITEURS MISE DE GANTS		BOXE THAI	BOXE THAI	CAPOEIRA	KYOKUSHIN SPARRING		GRAPPLING
			★ 17:15 ★ 18:15	● 17:00 ● 18:00		○ 17:00 ○ 18:00		● 17:30 ● 18:30	★ 17:30 ★ 18:30	● 15:00 ● 16:30	★ 15:15 ★ 16:15		★ 14:30 ★ 15:30
KRAV MAGA	BOXE THAI	GRAPPLING	BOXE ANGLAISE			KRAV MAGA	BOXE ANGLAISE				MMA		
● 18:00 ● 19:00	● 17:45 ● 19:00	● 17:45 ● 19:00	● 18:15 ● 19:15			● 18:00 ● 19:00	● 18:00 ● 19:00				● 16:30 ● 17:45		
LADY BOXING	KRAV MAGA	JIU JITSU BRÉSILIEN COMPÉTITEURS	MMA	KARATÉ SHOTOKAN	KRAV MAGA	LADY BOXING	BOXE ANGLAISE	MMA COMPÉTITEURS					
● 19:30 ● 20:30	★ 19:00 ★ 20:15	○ 19:00 ○ 20:30	● 19:15 ● 20:30	● 19:00 ● 20:30	● 19:00 ● 20:00	● 19:30 ● 20:30	★ 19:00 ★ 20:00	● 16+ ● 18:30 ● 19:45					
CAPOEIRA	KYOKUSHIN KARATÉ	PENCHAK SILAT	KICK BOXING	KYOKUSHIN KARATÉ	KRAV MAGA	PENCHAK SILAT	JIU JITSU BRÉSILIEN	BOXE ANGLAISE	TOLPAR				
● 20:30 ● 21:45	● 20:15 ● 21:45	● 20:30 ● 22:00	● 20:30 ● 21:45	● 20:30 ● 22:00	★ 20:00 ★ 21:15	● 20:30 ● 22:00	● 20:00 ● 21:30						
SALLE A	SALLE B	SALLE A	SALLE B	SALLE A	SALLE B	SALLE A	SALLE B	SALLE A	SALLE B	SALLE A	SALLE B	SALLE A	SALLE B

PLANNING

2026 - 2027

maccabi

PARIS MARTIAL ARTS

PLANNING
2026 - 2027

maccabi

PARIS MARTIAL ARTS

70, RUE RENÉ BOULANGER, 75010 PARIS
09.56.37.60.12

16+ A partir de 16 ans ● Adulte uniquement ● Tous niveaux ● Débutants / Ados ★ Niveaux avancés ● Compétiteurs