

Planning Superfight - au 13/08/2026

7 avenue de Montmartin, 69960 Corbas

www.superfight.fr

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 - 11h00	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Kids (multiboxe)
11h00 - 12h00	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Open Mat	Ados (multiboxe)
12h30 - 13h30	Hybrid Training	Cross Training	Hybrid Training	Cross Training	Boxe anglaise	Préparation physique
16h30 - 17h30			Ados (Multiboxe)			
17h30 - 18h30	Boxe thaï	Open Mat	MMA	Open Mat	Open Mat	
18h30 - 19h30	Boxe anglaise	MMA (Grappling)	Boxe anglaise	Boxe thaï	Hybrid Training	
19h30 - 20h30	MMA	Boxe anglaise	Boxe thaï	MMA (Grappling)		

Le planning peut évoluer au cours de la saison et faire l'objet d'aménagements ponctuels lors des jours fériés et périodes de congés.

OPEN MAT : Entraînement libre, réservé aux adhérents, exclusivement sur tatami.