

- Planning prévisionnel club Arts Martiaux SFT GUEBWILLER des cours saison 2026/27

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Samedi
MMA Boxe Thaï 9h à 10h15 (adultes) Sur inscription A la salle Athlétique Union à Guebwiller					Boxe Thaï FIT (cours pour féminine, mélange de boxe thaï, renforcement, cardio, abdos ...) 9h00 à 10h15 A la salle Athlétique Union à Guebwiller
	Tae kwon do - Nunchaku 17h00 à 18h00 (enfants 6 – 14 ans) A la salle Athlétique Union à Guebwiller Combat complet (enfants) 17h00 à 18h00 (6-10 ans) 18h00 à 19h00 (11-15 ans) A la salle Athlétique Union à Guebwiller		Kids (3-6 ans) 16h45 à 17h30 A la salle Athlétique Union à Guebwiller Haltérophilie – enfants 17h30 à 18h30 (+9 ans) A la salle Athlétique Union à Guebwiller Boxing – conditioning* 17h30 à 18h30 (+ de 9 ans) A la salle Athlétique Union à Guebwiller	Combat complet (enfants) 17h30 à 18h30 (enfants 6 à 14 ans) A la MAB de Soultz	
Boxe Thaï 18h00 à 19h00 (enfants 7-14 ans) adultes A la salle Athlétique Union à Guebwiller	Combat complet - MMA (ados et adultes) De 19h00 à 20h30 A All in Fitness à GUEBWILLER	Entraînement libre 18h30 à 20h30 (adultes) A la salle Athlétique Union à Guebwiller	Boxe Thaï 19h30 à 21h00 (ados et adultes) A All in Fitness à GUEBWILLER	Combat complet- MMA Grappling Jiu Jitsu Brésilien 18h30 à 20h00 (ados et adultes) A la MAB de Soultz	
Boxe Thaï 20h à 21h30 (ados et adultes) A All in Fitness à GUEBWILLER	Grappling Jiu Jitsu Brésilien Sambo 19h45 à 21h15 (ados et adultes) A All in Fitness à GUEBWILLER			Combat défense – krav maga 19h00 à 20h30 (ados et adultes) A la salle Athlétique Union à Guebwiller	

Adresse des salles :

All in Fitness au 153 Rue Théodore Deck à Guebwiller

Athlétique Union au 36 Rue Générale de Gaulle à Guebwiller

A la MAB 22 Rue de la Marne à Soultz

**Boxing – conditioning : travail de l'amélioration des frappes (sur sac de frappes) et des capacités physiques, pour le mma, boxe Thaï, tae kwon do ...*