

Saison 2025/2026

PLANNING ADULTE BBK IGNY

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					17h00-18h30 Grappling (E)	17h00-18h30 Libre encadré JJB + Grapp (E)
				19h00-20h00 Grappling (E)		
		20h30-22h00 Jiu Jitsu Brésilien (E)		20h00-21h30 Jiu Jitsu Brésilien (E)		

Saison 2025/2026

PLANNING ADULTE BBK MEUDON + IGNY

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					11h30-13h00 Jiu Jitsu Brésilien (A)	
12h15-13h30 Jiu Jitsu Brésilien (A)	12h15-13h30 Jiu Jitsu Brésilien (A)			12h15-13h30 Jiu Jitsu Brésilien (A)		12h00-13h30 Grappling (A)
				19h00-20h00 Grappling (E)	17h00-18h30 Grappling (E)	17h00-18h30 Libre encadré JJB + Grapp (E)
20h00-21h30 Jiu Jitsu Brésilien (C)	20h30-22h00 Grappling (D)	20h30-22h00 Jiu Jitsu Brésilien (E)	20h30-22h00 MMA (A)	20h00-21h30 Jiu Jitsu Brésilien (E)		

Saison 2025/2026

ADRESSE DES COURS D'IGNY

(E) Dojo Cerdan : Rue de Lovenich, 91430, Au premier étage à gauche.

(F) Dojo Kervadec : Rue de Lovenich, 91430, Au RDC à droite.