

| Salle 1 | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------|-------|---------------------|----------|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | Samedi | Dimanche |
| 12:00 | Cardio Kick-Boxing | Karaté Tous | Cardio Kick-Boxing | Karaté Tous | | 08:00 | Karaté Adultes Tous | |
| 17:10 | | | | | | 08:00 | | |
| 17:15 | | | | | | 09:00 | Cardio Kick-Boxing | |
| 17:40 | | | | | | 10:10 | Karaté Adultes Tous | |
| 18:15 | Karaté Adultes Tous | Combat karaté Adultes | Karaté Adultes Tous | Karaté Adulte Tous | | 11:20 | Karaté Adultes Tous | |
| 19:20 | Kataté Ados/Adultes Brunes/Noires | Cardio Kick-Boxing | Kataté Ados/Adultes Brunes/Noires | Cardio Kick-Boxing | | 12:20 | | |
| 20:25 | | Karaté Noires | | Combat karaté libre Adulte (sparring) | | 13:30 | Test de ceintures | |

| Salle 2 | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------|-------|------------------------------|----------|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | Samedi | Dimanche |
| 17:10 | Boxe Jeunes | Combat Jeunes | Karaté Tous Jeune | Boxe/Kick-Boxing Jeune | | 08:00 | Karaté Tous Jeunes | |
| 17:15 | | | | | | 09:00 | Bout de choux | |
| 17:40 | | | | | | 10:10 | Karaté Jeunes Débutants | |
| 18:15 | Karaté Jeunes Débutants | Karaté Jeunes Intermédiaires | Karaté Jeunes Débutants | Karaté Jeune Tous | | 11:20 | Karaté Jeunes Intermédiaires | |
| 19:20 | Combat Avancé Jeunes | Karaté Tous Jeunes | Kataté Jeunes Brunes/Noires | Karaté Tous Jeunes | | 12:20 | | |
| 20:25 | | Boxe Ados / Adultes | Boxe Ados / Adulte | Boxe Ados / Adultes | | 13:30 | | |
| 21:20 | | Sparring libre | | Sparring libre | | | | |

| Salle 3 | | | | | | | | |
|--------------------|---------------|---------------|---------------|-------|----------|-------|--------|----------|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | Samedi | Dimanche |
| 17:10 | | | | | | 08:00 | | |
| 17:15 | | | | | | 09:00 | | |
| 17:40 (30 Min.) | Bout de choux | Bout de choux | Bout de choux | | | 10:10 | | |