



FLC COLMAR **PLANNING 2026-2027**

● MMA

● LUTTE + GRAPPLING

● PRÉPA PHYSIQUE

● PERFORMANCE

LUNDI

09h30 - 12h00
TEAM PERFORMANCE

12h30 - 13h30
SPORT SANTÉ
18 ANS ET +

18h30 - 19h45
MMA ACADEMY
15 ans et +

20h00 - 22h00

TP
BOXE 20h00 - 21h00
MMA
21h00 - 22h00

20h00 - 22h00

GRAPPLING

MARDI

09h30 - 12h00
TEAM PERFORMANCE

20h00 - 22h00

TP
MMA

MERCREDI

09h30 - 12h00
TEAM PERFORMANCE

14h30 - 15h30
MMA ENFANTS
10-15 ANS

15h30 - 16h30
LUTTE ENFANTS
4-6 ANS

16h30 - 18h00
LUTTE COMPÉTITION
10-15 ANS

18h00 - 19h00
PRÉPARATION
PHYSIQUE
15 ans et +

18h00 - 19h15
MMA ÉVOLUTION
15 ans et +
(sur sélection)

19h00 - 20h00
TECHNIQUE LUTTE
13 ans et + (sur sélection)

20h00 - 22h00
TP
LUTTE + MMA

JEUDI

09h30 - 12h00
TEAM PERFORMANCE

18h30 - 19h45
MMA ACADEMY
15 ans et +

20h00 - 22h00

TP
SPARRING DAY
(sur sélection)

VENDREDI

09h30 - 12h00
TEAM PERFORMANCE

12h00 - 14h00
MUSCULATION
15 ANS ET +

17h30 - 18h40
LUTTE ENFANTS
6-11 ANS

18h45 - 20h00
LUTTE ADOS
11-15 ANS

20h00 - 22h00

TP
BOXE 20h00 - 21h00
MMA
21h00 - 22h00

20h00 - 22h00

LUTTE ADULTE

○ DÉBUTANT
Accessible et débutant

○ CONFIRMÉ
Niveau requis

TP TEAM PERFORMANCE
GROUPE ÉLITE DU CLUB

📍 2 Rue Reubell, 68000 Colmar

📷 FLC-Colmar

🌐 FLCColmar.com