

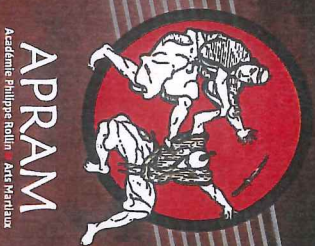


KRAV MAGA SELF DEFENSE TAIJITSU/YOGA JUDO JUJITSU MMA NE WAZA/JJB

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT



Dojo Florence ROLLIN
45410 TRINAY
06 60 70 94 27



APPAM
Académie Philippe Rollin Arts Martiaux



APPAM

Académie Philippe Rollin Arts Martiaux

Philippe Rollin
Directeur Technique National
MIX MARTIAL ARTS
KRAV-MAGA
SELF DEFENSE
JUJITSU
JUDO
NE-WAZA (J.J.B.)
TAÏSO*

Professeur Diplômé d'Etat Judo, Jiu-Jitsu,
Instructeur Krav-Maga, MMA,
Ceinture noire 6^{ème} D de Judo-Jujitsu
Ceinture noire 2^{ème} D Krav Maga
Ceinture noire 1^{er} D MMA
Ceinture noire 1^{er} D de Jiu-jitsu Brésilien

* Taïso : Renforcements, gainages, étirements, équilibres

JOURS	COURS	HORAIRES
LUNDI	TAÏSO* JUJITSU • JUDO • SELF DÉFENSE • MMA MIX MARTIAL ARTS	10H30 - 11H30 19H15 - 20H45
MARDI	TAÏSO* TAÏSO*	19H15 - 20H15 19H15 - 20H15
MERCREDI	SELF DÉFENSE • KRAV-MAGA • MMA TAÏSO*	19H15 - 20H45 19H15 - 20H15
JEUDI	SELF DÉFENSE • KRAV-MAGA • MMA TAÏSO*	19H15 - 20H45 19H15 - 20H15
VENDREDI	JUJITSU • JUDO • SELF DÉFENSE • MMA MIX MARTIAL ARTS	19H15 - 20H45 19H15 - 20H45
SAMEDI	JJB • NE WAZA • SELF DÉFENSE • KRAV-MAGA MIX MARTIAL ARTS	10H30 - 12H00 17H30 - 18H45
DIMANCHE	MMA MIX MARTIAL ARTS	10H30 - 12H00 10H30 - 12H00