

MAA Pâquis

dernière mäj : août 2025

Rue Jean-Charles Amat 12 - 1202 Genève

Lu au Ve 11h-21h, Sa 09h-14h

Tél. 022 735 12 12 - info@maa-academy.ch - www.maa-academy.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	07H00 GRAPPLING	07H00 BOXE ANGLAISE	07H00 GRAPPLING	07H00 BOXE ANGLAISE		09H00 BOXE ANGL. KIDS
Midi	12H30 JIU-JITSU BRESILIEN	12H30 (45') CARDIO BOXE		12H30 (45') CARDIO BOXE	12H30 BOXE ANGLAISE	10H15 MMA KIDS
	12H30 BOXE ANGLAISE	12H30 MMA	14H15 JIU-JITSU BRES. KIDS	12H30 MMA		10H15 BABY MAA
		12H30 BOXE THAI	15H30 MMA KIDS			11H30 JIU-JITSU BRES. KIDS
Soir		17H30 JIU-JITSU BRES. KIDS	16H45 BOXE ANGL. KIDS			11H30 (45') CARDIO BOXE
	17H30 MMA KIDS	18H00 BOXE ANGLAISE		18H00 BOXE ANGLAISE	18H00 BOXE ANGL. KIDS	12H30 JIU-JITSU BRESILIEN
	18H30 (90') MMA	18H30 (90') JIU-JITSU BRESILIEN	18H30 (90') MMA	18H30 (90') JIU-JITSU BRESILIEN	18H30 (90') MMA	12H30 100% FEMME
	19H00 (90') BOXE THAI	19H00 (90') BOXE THAI	19H15 (45') CARDIO BOXE	19H00 (90') BOXE THAI	19H15 (90') CARDIO BOXE ANGL.	
	20H00 GRAPPLING	20H00 100% FEMME	20H00 GRAPPLING	20H00 100% FEMME	20H00 GRAPPLING	

Nous vous prions de respecter l'horaire et la durée des cours. Pour votre sécurité et votre bien-être, il est conseillé de ne pas manquer l'échauffement au début et le stretching à la fin des cours. Un suivi régulier de ces cours apporte une amélioration générale de votre santé, une meilleure coordination, un gain de force et une tonification musculaire et cardio-vasculaire générale.

Durée des cours : une heure ou spécifié. Un cours peut être annulé si le nombre d'inscrits est inférieur à 3 personnes.

La direction se réserve le droit de modifier ou de changer les cours et leurs horaires, et d'annuler les cours en-dessous de 3 participants.

