

# MMA - GRAPPLING

**230€ LA SAISON**  
**ACCESSIBLE DÈS 13 ANS**  
OUVERT UNIQUEMENT HORS VACANCES SCOLAIRE



## COMPLEXE SPORTIF DES TORCOLS

3 chm. des Torcols - 25000 Besançon

- **MMA adolescents (-18 ans)** : mardi - mercredi (18h à 19h)
- **MMA adultes** : mardi - mercredi - (19h-20h)

## SALLE PLANOISE (NOUVELLE SALLE)

6 Place de l'Europe - 25000 Besançon

- **MMA adolescents (-18 ans)** : jeudi (18h à 19h)
- **MMA adultes** : jeudi (19h-20h)
- **GRAPPLING** à partir de 16 ans: lundi (18h-19h)

## NOS COACHS DIPLOMÉS



ARTHOM



ARTOUR

Plus d'informations sur notre site web rubrique "MMA - Grappling"

# LUTTE

**4 SITES À BESANÇON ACCESSIBLES PAR LES TRANSPORTS EN COMMUN**  
\*OUVERT DU 2 SEP AU 4 JUILLET  
FERMÉ DU 23 DEC AU 5 JANV ET LES JOURS FÉRIÉS



## GYMNASSE BERSOT (140€ la saison)

50 rue Bersot - 25000 Besançon

- **Baby lutte (4 à 5 ans)** : mercredi (10h30 à 11h15)
- **6 à 7 ans** : mercredi (14h à 15h)
- **8 à 10 ans** : mercredi (15h à 16h)
- **11 à 15 ans** : mercredi (16h à 17h30) - vendredi (17h à 18h)
- **Séniors (16 ans et +)** : lundi (17h à 18h) - mardi (19h30 à 20h45)  
mercredi (18h à 19h30) - jeudi (19h30 à 20h45) - vendredi (18h30 à 20h)



## COMPLEXE SPORTIF DES TORCOLS (140€ la saison)

3 chm. des Torcols - 25000 Besançon

- **6 à 10 ans** : mercredi (14h30 à 15h30) - vendredi (17h30 à 18h30)
- **11 à 15 ans** : vendredi (18h30 à 19h30)



## SALLE PLANOISE (NOUVELLE SALLE) (110€ la saison)

6 Place de l'Europe - 25000 Besançon

- **6 à 10 ans** : mardi - vendredi (17h30 à 18h30)
- **11 à 15 ans** : mardi - vendredi (18h30 à 19h30)
- **6 à 11 ans (lutte féminine)** : mercredi (11h à 12h)
- **Séniors (16 ans et +)** : lundi (19h-20h) mardi - vendredi (19h30 à 20h45)



## GYMNASSE DES CLAIRS-SOLEILS (110€ la saison)

6 rue des clairs-soleils - 25000 Besançon

- **6 à 10 ans** : jeudi (18h à 19h)



## NOS COACHS DIPLOMÉS



STÉPHANE



GIVI



THOMAS



ARTOUR

Plus d'informations sur notre site web rubrique "Lutte"

# FITNESS

50 RUE BERSOT - 25000 BESANÇON

## LUNDI

11h30 à 12h30 : Toni'form (Lilian)  
12h30 à 13h15 : Renforcement musculaire (Lilian)  
18h à 19h : Renfo musculaire / cross training (Cédric)  
19h à 20h : Renfo musculaire / cross training (Cédric)

## MARDI

11h15 à 12h15 : Mobility Flow (Aline)  
12h15 à 13h15 : Abdos-fessiers / body scult (Aline)  
17h30 à 18h30 : Stretching / yoga / pilate (Lilian)  
18h30 à 19h15 : Wrestling circuit (Thomas)

## MERCREDI

12h30 à 13h15 : Tabata / cross training (Thomas)

## JEUDI

12h15 à 13h15 : Abdos-fessiers / body scult (Lilian)  
17h30 à 18h30 : Stretching / yoga / pilate (Lilian)  
18h30 à 19h15 : Wrestling circuit (Thomas)

## VENDREDI

11h30 à 12h30 : Toni'form (Lilian)  
12h30 à 13h15 : Tabata / cross training (Thomas)

## NOS COACHS DIPLOMÉS



CÉDRIC



THOMAS



LILIAN



ALINE

# MUSCULATION

50 RUE BERSOT - 25000 BESANÇON

TARIFS FITNESS ET/OU MUSCULATION  
150€ POUR LES ÉTUDIANTS  
\*190€ LA SAISON

**LUNDI - MARDI**  
9H-14H / 16H-20H

**MERCREDI**  
9H-20H

**JEUDI - VENDREDI**  
9H-14H / 16H-20H

**SAMEDI**  
9H-12H / 14H-16H

**DIMANCHE**  
9H-12H

ACCES À UN SAUNA ET UN  
ESPACE WORKOUT

## CONTACTEZ-NOUS

Secrétariat : 03.81.81.36.23  
Du lundi au mercredi de 12h à 18h  
Stéphane (lutte) : 06.49.71.61.73  
Artour : (MMA/Grappling) : 06.32.33.48.50

cpbesanconlutte@gmail.com  
www.cpbesanconlutte.com



# CLUB PUGILISTIQUE BISONTIN

SAISON  
2024-2025

LUTTE  
MMA  
GRAPPLING  
FITNESS  
MUSCULATION

À BESANÇON

Reprise de nos activités  
le lundi 2 septembre 2024