

GRAPPLING/G-FIGHT

**240€ LA SAISON
180€ POUR -16 ANS**



COMPLEXE SPORTIF DES TORCOLS

3 chm. des Torcols - 25000 Besançon

- **Grappling 6 - 10 ans** : mercredi (17h30 à 18h30)
- **Grappling 11 - 15 ans** : mardi (17h30 à 18h30) - mercredi (18h30 à 19h30) - jeudi (18h à 19h)
- **Grappling à partir de 16 ans** : mardi (18h30 à 20h) - mercredi (19h30 à 21h) - jeudi (19h à 20h30)

SALLE PLANOISE

6 Place de l'Europe - 25000 Besançon

- **Grappling fight 11- 15 ans** : lundi- jeudi (17h30 à 18h30)
- **Grappling fight à partir de 16 ans** : lundi (18h30 à 19h30) - jeudi (18h30 à 20h)
- **Grappling compétiteurs / Grappling fight** : Dimanche (14h à 16h)

GYMNASSE DES ORCHAMPS

38 Rue Frédéric Chopin, 25000 Besançon

- **Grappling fight à partir de 16 ans** : mercredi (20h à 21h30) - jeudi (18h à 20h)

DOJO DE MONTBOUCONS

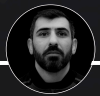
1 chm. de la Baume, 25000 Besançon

- **Grappling 6 à 10 ans** : mercredi- (14h30 à 15h30)

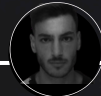
NOS COACHS DIPLOMÉS



ARTVORN



ARTOUR



ORGES



LOUIS G



LOUIS B

LUTTE

5 SITES À BESANÇON ACCESSIBLES PAR LES TRANSPORTS EN COMMUN
FERMÉ DU 23 DEC AU 5 JANV ET LES JOURS FÉRIÉS



GYMNASSE BERSOT (150€ la saison)

50 rue Bersot - 25000 Besançon

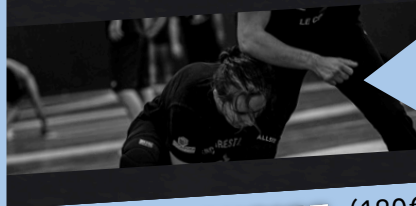
- **Baby lutte (4 à 5 ans)** : mercredi (10h30 à 11h15)
- **6 à 7 ans** : mercredi (14h à 15h)
- **8 à 10 ans** : mercredi (15h à 16h)
- **11 à 15 ans** : mercredi (16h à 17h30) - vendredi (17h15 à 18h15)
- **Séniors (16 ans et +)** : lundi (17h à 18h) - mardi (19h30 à 20h45) - mercredi (18h à 19h30)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



COMPLEXE SPORTIF DES TORCOLS (150€ la saison)

3 chm. des Torcols - 25000 Besançon

- **6 à 10 ans** : mercredi (13h à 14h) - vendredi (17h30 à 18h30)
- **11 à 15 ans** : mercredi (14h à 15h) - vendredi (18h30 à 19h30)



SALLE PLANOISE (120€ la saison)

6 Place de l'Europe - 25000 Besançon

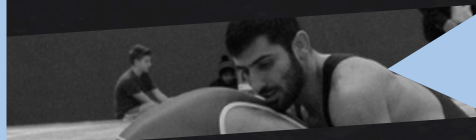
- **6 à 10 ans** : mardi - vendredi (17h30 à 18h30)
- **11 à 15 ans** : mardi - vendredi (18h30 à 19h30)
- **6 à 11 ans (lutte féminine)** : mercredi (11h à 12h)
- **Séniors (16 ans et +)** : lundi (19h45 à 21h) - mardi - vendredi (19h30 à 21h)



GYMNASSE DES CLAIRS-SOLEILS (120€ la saison)

6 rue des clairs-soleils - 25000 Besançon

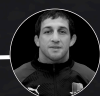
- **6 à 10 ans** : jeudi (18h à 19h)



NOS COACHS DIPLOMÉS



STÉPHANE



GIVI



THOMAS



HASIBULLAH



TIMÉO



VICTOIRE

FITNESS

50 RUE BERSOT - 25000 BESANÇON

LUNDI

11h15 à 12h15 : Gym douce / Tonique (Lilian)
12h15 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 sculpt (Aline)
17h30 à 18h30 : Stretching / Yoga / pilates (Lilian)
18h30 à 19h15 : Wrestling circuit (Thomas)

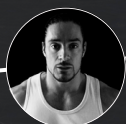
JEUDI

12h15 à 13h15 : Abdos-fessiers / Body sculpt (Lilian)
17h30 à 18h30 : Stretching / Yoga / pilates (Lilian)
18h30 à 19h15 : Wrestling circuit (Thomas)

VENDREDI

11h15 à 12h15 : Gym douce / Tonique (Lilian)
12h30 à 13h15 : Tabata / Cross training (Thomas)

NOS COACHS DIPLOMÉS



CÉDRIC



THOMAS



LILIAN



ALINE

Plus d'informations sur notre site web rubrique "Fitness - Musculation"

MUSCULATION

50 RUE BERSOT - 25000 BESANÇON

TARIFS FITNESS MUSCULATION
150€ POUR LES ÉTUDIANTS

200€ LA SAISON

HORAIRES OUVERTURE

SEMAINE:

9H-14H / 16H-20H

WEEK-END:

9H-12H

**ACCES À UN SAUNA ET UN
ESPACE WORKOUT**



SELF-DÉFENSE FÉMININ (16 ANS ET +)

50 RUE BERSOT - 25000 BESANÇON

120€ LA SAISON
80 € SI DÉJÀ ADHÉRENT

VENDREDI

18h30 à 19h30 : Self défense féminin (Thomas)

CONTACTEZ-NOUS

Secrétariat : 03.81.81.36.23
Stéphane (lutte) : 06.49.71.61.73
Givi (lutte) : 07.67.06.09.09
Artour : (MMA/Grappling) : 06.32.33.48.50

cpbesanconlutte@gmail.com
www.cpbesanconlutte.com



CLUB PUGILISTIQUE BISONTIN

SAISON
2025-2026

LUTTE
GRAPPLING FIGHT
GRAPPLING
FITNESS
MUSCULATION
SELF-DÉFENSE
FÉMININ

À BESANÇON

Reprise de nos activités
le lundi 1 septembre 2025