

LUNDI
11H30 - 14H00
16H30 - 21H30

MARDI
11H30 - 14H00
16H30 - 20H30

MERCREDI
11H30 - 21H30

JEUDI
11H30 - 14H00
16H30 - 20H30

SAMEDI
09H45 - 12H30

MATIN

MIDI

APRES-MIDI

SOIRÉE

	Dojo Bleu	Dojo Rouge	Dojo Vert	Salle boxe/muscul	Salle Drapeaux	Dojo Bleu	Dojo Rouge	Dojo Vert	Salle Drapeaux	Dojo Bleu	Dojo Rouge	Dojo Vert	Salle Drapeaux	Dojo Bleu	Dojo Rouge	Dojo Vert	Dojo Bleu		
MATIN																			
MIDI				PPS Gym Musculature 11H00 12H00															
APRES-MIDI																			
SOIRÉE	TAEKWONDO 13 ET + 19H00 20H15	KRAV MAGA Self-Défense D 13 ET + 19H00 20H15	JIU JITSU BRESILIEN D 19H00 20H15	BOXE THAI TN 19H00 20H15		YOGA PPS 13 ET + 18H00 19H00	YOGA 13 ET + 19H00 20H00	TAEKWONDO 13 ET + 19H00 20H15	MMA 13 ET + 18H45 20H00 1er décembre	FULL CONTACT TN 19H00 20H15	BOXE ANGLAISE TN 19H00 20H15	KRAV MAGA Self-Défense D 13 ET + 19H00 20H15	KRAV MAGA Self-Défense IC 13 ET + 19H00 20H15	FIT BOXING 13 ET + 18H45 20H00	GYM DOUCE 13 ET + 19H00 20H00	WING CHUN 13 ET + 19h15 20h30	JIU JITSU BRESILIEN D 19H00 20H15	FULL CONTACT TN 19H00 20H15	
	KUNG FU SING VIETNAMIEN 13 ET + 20H15 21H45	KRAV MAGA Self-Défense IC 13 ET + 20H15 21H30		BOXE ANGLAISE TN 20H15 21H30		FERMETURE							TAEKWONDO 13 ET + 20H15 21H30	BOXE THAI TN 20H15 21H30					

TAEKWONDO 6/12 10H-11H	BABY TAEKWONDO 3/5 10H-10H45	BABY TAEKWONDO 3/5 10H-10H45
FIT BOXING 13 ET + 11H00 12H15	KRAV MAGA TN 13 ET + 11H 12H15	*JU JITSU Self- Défense Féminine 14 ET + 11H-12H
		GARDERIE ENFANTS 11H 12H15

Niveaux cours KRAV MAGA
D - Débutants
IC - Intermédiaires/Confirmés
TN - Tous Niveaux

*selon le planning établi au trimestre
inscription à la séance ou pass de 5

PLANNING 2019/2020 de septembre à juin (33 semaines)
Hors Vacances Scolaires

