MATIN

MIDI

APRES-MIDI

SOIRÉE

## LUNDI
11H30 - 21H30

| Dojo Bleu | Dojo Rouge | Dojo Vert | Salle Drapeaux |
|---|---|---|---|
| STRETCHING 13 ET + 10H45 11H30 | | | |
| | TAEKWONDO 13 ET + 18H45 20H00 | | BOXE THAI TN 18H45 20H00 |
| | KRAV MAGA D et IC 13 ET + 20H15 21H30 | KRAV MAGA D et IC 13 ET + 20H15 21H30 | BOXE ANGLAISE TN 20H15 21H30 |

FERMETURE A 21H30

## MARDI
11H30 - 20H30

| Dojo Bleu | Dojo Rouge | Dojo Vert | Salle Drapeaux |
|---|---|---|---|
| | CARDIO TRAINING 13 ET + 12H15 12H45 | | |
| | KUNG FU WING CHUN 13 ET + 18H30 19H45 | MMA GRAPPLING 13 ET + 18H30 19H45 | FULL CONTACT TN 18H45 20H00 |

FERMETURE A 20H30

## MERCREDI
13H30 - 21H30

| Dojo Bleu | Dojo Rouge | Dojo Vert | Salle Drapeaux |
|---|---|---|---|
| | | JUDO 6/12 14H30-15H30 | TAEKWONDO 6/12 14H30-15H30 |
| | | | TAEKWONDO ECOLE MUNICIPALE 6/12 15H30-16H30 |
| KARATE 6/12 16H30-17H30 | KRAV MAGA 8/12 16H30-17H30 | | |
| STRETCHING 13 ET + 17H45 18H30 | BOXE EDUCATIVE 8/12 17H30-18H30 | | |
| BOXE ANGLAISE TN 18H45 20H00 | KRAV MAGA D et IC 13 ET + 18H45 20H00 | KRAV MAGA D et IC 13 ET + 18H45 20H00 | FIT BOXING 13 ET + 18H45 20H00 |
| | TAEKWONDO 13 ET + 20H15 21H30 | | BOXE THAI TN 20H15 21H30 |

FERMETURE A 21H30

## JEUDI
11H30 - 20H30

| Dojo Bleu | Dojo Rouge | Dojo Vert | Salle Drapeaux |
|---|---|---|---|
| GYM DOUCE 13 ET + 18H00 19H00 | | | |
| GYM DOUCE 13 ET + 19H00 20H00 | MMA MIX 13 ET + 18H30 19H45 | | FULL CONTACT TN 18H45 20H00 |
| STEP 13 ET + 20H00 21H00 | | | |

FERMETURE A 20H30

## SAMEDI
09H30 - 12H30

| Dojo Bleu | Dojo Rouge | Dojo Vert | Salle Drapeaux | Service GRATUIT |
|---|---|---|---|---|
| | BABY TAEKWONDO 3/5 10H-10H45 | BABY TAEKWONDO 3/5 10H-10H45 | TAEKWONDO 6/12 10H-11H | |
| STEP 13 ET + 11H00 12H00 | KRAV MAGA TN 13 ET + 11H00 12H15 | | FIT BOXING 13 ET + 11H00 12H15 | GARDERIE ENFANTS 11H00 12H15 |

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

**PLANNING 2021/2022** de septembre à juin
**(34 semaines) Hors Vacances Scolaires**