

LUNDI
10H - 21H30

MARDI
10H - 20H15

MERCREDI
10H - 21H30

JEUDI
10H - 20H15

SAMEDI
09H30 - 12H30

	Salle du 31	Dojo Rouge	Dojo Vert	Salle Drapeaux	Salle du 31	Dojo Rouge	Dojo Vert	Salle Drapeaux	Salle du 31	Dojo Bleu	Dojo Rouge	Dojo Vert	Salle Drapeaux	Salle du 31	Dojo Rouge	Dojo Vert	Salle Drapeaux	Service GRATUIT		
MATIN																				
MIDI	STRETCHING 13 ET + 12H30 13H15																			
APRES-MIDI	ENTRETIEN PHYSIQUE AVEC ACCOMPAGNEMENT Espace Cardio Muscu Groupe de 10 pers 17H - 18H				YOGA SENIORS 60 ET + 15H00 16H00								TAEKWONDO 6/12 14H30 15H30							
SOIRÉE	SELF DEFENSE FEMININE TN 13 ET + 18H45		BOXE THAI TN 18H45 20H00		YOGA 13 ET + 18H30 19H30	TAEKWONDO 12 ET + 18H30 19H45	MMA GRAPPLING 13 ET + 18H30 19H45	FULL CONTACT TN 18H30 19H45	FIT BOXING 13 ET + 18H45 20H00				BOXE ANGLAISE TN 18H45 20H00	GYM DOUCE 13 ET + 18H00 19H00		MMA MIX 13 ET + 18H30 19H45		FULL CONTACT TN 18H30 19H45		
	FERMETURE A 21H30				FERMETURE A 20H15									FERMETURE A 21H30						FERMETURE A 20H15

BABY TAEKWONDO 3/5 10H-10H45	BABY TAEKWONDO 3/5 10H-10H45	TAEKWONDO 6/12 10H-11H
FIT BOXING 13 ET + 11H00 12H15	KRAV MAGA TN 13 ET + 11H00 12H15	TAEKWONDO 12 ET + 11H00 12H15
		GARDERIE ENFANTS 11H00 12H15

Niveaux cours

- D - Débutants
- IC - Intermédiaires/Confirmés
- TN - Tous Niveaux

PLANNING 2022/2023 de septembre à juin
(34 semaines) Hors Vacances Scolaires

