LUNDI
10H - 21H30

Salle du 31	Salle motricité	Dojo Rouge	Dojo Phoenix	Salle Drapeaux
		SDEF FEMININE 13 ET + 18H45 20H00		BOXE THAI TN 18H45 20H00
		KRAV MAGA TN 13 ET + 20H15 21H30		BOXE ANGLAISE TN 20H15 21H30

FERMETURE A 21H30

MARDI
10H - 20H15

Salle du 31	Salle motricité	Dojo Rouge	Dojo Phoenix	Salle Drapeaux
YOGA 13 ET + 18H30 19H30		KICK BOXING TN 18H30 19H45	MMA TN 14 et + 18H30 19H45	CROSS TRAINING 16 et + 17H30 18H30 TAEKWONDO Nés 2014 et avant 18H30 19H45

FERMETURE A 20H15

MERCREDI
14H - 21H30

Salle du 31	Salle motricité	Dojo Rouge	Dojo Phoenix	Salle Drapeaux
		TAEKWONDO Nés 2019 2020 14H00-15H00		
				TAEKWONDO Nés entre 2018 et 2015 15H15-16H30
		KRAV MAGA 8/12 16H30-17H30		
		KARATE 6/12 TN 17H30-18H30	KARATE 6/12 TN 17H30-18H30	BOXE EDUCATIVE 8/12 17H30-18H30
KRAV MAGA D et IC 13 ET + 18H45 20H00		BOXE ANGLAISE TN 18H45 20H00		FIT BOXING 13 ET + 18H45 20H00
				BOXE THAI TN 20H15 21H30

FERMETURE A 21H30

JEUDI
10H - 20H15

Salle du 31	Salle motricité	Dojo Rouge	Dojo Phoenix	Salle Drapeaux
Pilates 13 ET + 18H00 19H00				CROSS TRAINING 16 et + 17H30 18H30
Pilates 13 ET + 19H00 20H00			Prépa Phys compétiteurs 18h30 19H45	KICK BOXING TN 18H30 19H45
			MMA TN 14 et + 19H45 21H00	

FERMETURE A 21H30

SAMEDI
09H30 - 12H30

Salle du 31	Salle motricité	Dojo Rouge	Dojo Phoenix	Salle Drapeaux	Service GRATUIT
TAEKWONDO Nés 2019 2020 10H-11H		BABY TAEKWONDO Nés 2022 à 2023 10H-10H45	BABY TAEKWONDO Nés 2021 10H-10H45	TAEKWONDO Nés entre 2018 et 2015 10H00-11H00	
TAEKWONDO Nés 2014 et avant 11H15 12H30		TAEKWONDO Nés 2014 et avant 11H15 12H30	TAEKWONDO Nés 2014 et avant 11H15 12H30	FIT BOXING 13 ET + 11H15 12H30	GARDERIE ENFANTS 11H00 12H30

PLANNING 2025/2026 de septembre à juin (34 semaines) Hors Vacances Scolaires