

PLANNING 2017/2018 – Saison sportive du 11/09/2017 au 30/06/2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00-13h00 Dojo réservé	10h00-12h30 Dojo réservé	10h00-13h00 Dojo réservé	11h00-12h30 Gym Douce <i>Adultes</i>	10h00-13h00 Dojo réservé	09h30-11h00 Fitness <i>Ados/Adultes</i>	10h15-11h00 Baby Arts Martiaux <i>4/6 ans</i>
					11h-11h25 / 11h35-12h Baby Ninja Cours Parents/Enfants <i>2 ½ - 3 ½ ans</i> Au choix <i>*Séance de 25 minutes</i>	
15h00-16h30 TAP <i>Temps d'activités périscolaires</i>	12h30-13h30 Fitness <i>Ados/Adultes</i>	13h00-14h00 Karaté-Do <i>Enfants/Débutants</i>	12h30-13h30 Fitness <i>Ados/Adultes</i>	13h30-16h30 Dojo réservé	12h00-13h00 Qi Gong <i>Ados/Adultes</i>	11h00-13h00 Aïkido <i>Ados/Adultes</i>
	13h30-16h30 Dojo réservé	14h00-15h00 Karaté-Do <i>Enfants/Confirmés</i>	13h30-15h00 Dojo réservé		17h30-18h30 Kung-Fu Wushu <i>Enfants Débutants/Confirmés</i>	
17h00-18h00 Gym d'Entretien <i>Ados/Adultes</i>	17h30-18h30 Kung-Fu Wushu <i>Enfants Débutants/Confirmés</i>	15h00-16h00 Taekwon-Do <i>Enfants/Débutants</i>	15h00-16h30 TAP <i>Temps d'activités périscolaires</i>	17h00-18h00 Gym d'Entretien <i>Ados/Adultes</i>	14h00-15h00 Karaté-Do <i>Enfants/Confirmés</i>	14h00-16h30 Stages <i>*Initiations *Formations *Perfectionnements</i>
		16h00-17h00 Taekwon-Do <i>Enfants/Confirmés</i>	17h00-18h00 Gym d'Entretien <i>Ados/Adultes</i>		18h30-19h30 Kung-Fu Wushu <i>Ados/Adultes</i>	
18h00-19h00 Fitness <i>Ados/Adultes</i>	18h30-20h00 Sanda Boxe Chinoise <i>Ados/Adultes</i>	17h00-17h45 Baby Arts Martiaux <i>4/6 ans</i>	18h00-19h00 Fitness <i>Ados/Adultes</i>	18h30-19h30 Kung-Fu Wushu <i>Ados/Adultes</i>	15h00-16h00 Taekwon-Do - Poomsé <i>Enfants/débutants</i>	16h30-18h30 Taekwon-Do Cours Spécial Compétiteurs <i>*Sur sélection Ados/Adultes</i>
		17h45-18h45 Full-Contact <i>Enfants Débutants/Confirmés</i>			19h30-20h30 Taekwon-Do Poomsé <i>Ados/Adultes Débutants</i>	
19h00-20h30 Full-Contact <i>Ados/Adultes Débutants/Confirmés</i>	20h00-22h00 Taekwon-Do <i>Ados/Adultes Débutants/Confirmés</i>	18h45-20h00 Gym <i>En partenariat avec l'association Atlas École élémentaire G. Apollinaire Salle Atlas Ados/Adultes</i>	19h00-20h30 Full-Contact <i>Ados/Adultes Débutants/Confirmés</i>	20h30-21h30 Taekwon-Do Poomsé <i>Ados/Adultes Confirmés</i>	17h00-17h45 Baby Arts Martiaux <i>4/6 ans</i>	17h45-18h45 Full-Contact <i>Enfants Débutants/Confirmés</i>
		18h45-19h45 Kung-Fu Wushu <i>Ados/Adultes</i>			17h45-18h45 Full-Contact <i>Enfants Débutants/Confirmés</i>	
20h30-22h00 Karaté-Do <i>Ados/Adultes Débutants/Confirmés</i>	20h00-22h00 Taekwon-Do <i>Ados/Adultes Débutants/Confirmés</i>	19h45-20h45 Zumba Fitness <i>Ados/Adultes</i>	20h30-22h00 Karaté-Do <i>Ados/Adultes Débutants/Confirmés</i>	21h30-22h30 A.C.B Aéro Cardio Boxing <i>Ados/Adultes</i>	18h45-20h15 Sanda Boxe Chinoise <i>Ados/Adultes</i>	
		20h45-22h15 A.C.B Aéro Cardio Boxing <i>Ados/Adultes</i>				

**Important : Le planning peut être sujet à des modifications en cours de saison. *COURS MIXTES*