

# PLANNING 2024-2025 - SAISON SPORTIVE 09/09/2024 AU 30/06/2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>DOJO RÉSERVÉ</b> 14h00 - 16h30	<b>DOJO RÉSERVÉ</b> 10h00 - 12h00	<b>CENTRES DE LOISIRS</b> 09h00 - 12h00	<b>GYM DOUCE &amp; MÉDITATION</b> 11h00 - 12h30 Seniors	<b>DOJO RÉSERVÉ</b> 10h00 - 12h00	<b>FITNESS</b> 9h15 - 10h45 Ados / Adultes	<b>DOJO RÉSERVÉ</b> 08h00 - 10h00
<b>GYM D'ENTRETIEN</b> 17h00 - 18h00 Ados / Adultes	<b>PILATES</b> 12h30 - 13h30 Ados / Adultes	<b>KARATÉ-DO</b> 13h00 - 14h00 Enfants / Débutants		<b>DOJO RÉSERVÉ</b> 13h00 - 15h00	<b>KUNG-FU WUSHU</b> 10h45 - 11h45 Enfants Débutants / Confirmés	<b>STAGES</b> 10h00 - 12h00 Initiations Formations Techniques Perfectionnements <b>BOXES</b>
<b>BOXE THAÏ</b> 18h00 - 19h00 Enfants / Ados Débutants / Confirmés	<b>DOJO RÉSERVÉ</b> 14h00 - 17h00	<b>KARATÉ-DO</b> 14h00 - 15h00 Enfants / Confirmés	<b>PILATES</b> 12h30 - 13h30 Ados / Adultes	<b>DOJO RÉSERVÉ</b> 15h00 - 17h00	<b>KUNG-FU WUSHU</b> 11h45 - 13h15 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>PILATES</b>
<b>FULL CONTACT KICK-BOXING/KI</b> 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>KUNG-FU WUSHU</b> 17h30 - 18h30 Enfants Débutants / Confirmés	<b>TAEKWON-DO</b> 15h00 - 16h00 Enfants / Débutants	<b>BABY BOXE THAÏ</b> 17h15 - 18h00 4/6 ans	<b>YOGA KIDS</b> 17h30 - 18h15 Enfants 6/12 ans	<b>KARATÉ-DO</b> 13h15 - 14h15 Enfants / Débutants	<b>KARATÉ</b>
<b>FULL CONTACT KICK-BOXING/KI</b> 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>YOGA DYNAMIQUE</b> 18h30 - 19h30 Ados / Adultes	<b>TAEKWON-DO</b> 16h00 - 17h00 Enfants / Confirmés	<b>BOXE THAÏ</b> 18h00 - 19h00 Enfants / Ados Débutants / Confirmés	<b>YOGA DYNAMIQUE</b> 18h30 - 19h30 Ados / Adultes	<b>KARATÉ-DO</b> 14h15 - 15h15 Enfants / Confirmés	<b>QI GONG</b>
<b>KARATÉ-DO</b> 20h30 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>TAEKWON-DO</b> 19h30 - 21h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>BABY ARTS MARTIAUX</b> 17h00 - 17h45 4/6 ans	<b>FULL CONTACT KICK-BOXING/KI</b> 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>TAEKWON-DO</b> 19h30 - 21h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>TAEKWON-DO</b> 15h15 - 16h15 Enfants / Débutants	<b>KUNG-FU</b>
	<b>P.C.T PERFORMANCE CROSS TRAINING</b> 21h00 - 22h00 Ados / Adultes	<b>FULL CONTACT KICK-BOXING</b> 17h45 - 18h45 Enfants / Débutants / Confirmés		<b>TAEKWON-DO</b> 19h30 - 21h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>TAEKWON-DO</b> 16h15 - 17h15 Enfants / Confirmés	<b>HAPKIDO</b>
		<b>SPORT SANTÉ *GYM RELAX</b> 18h45 - 20h00 Ados / Adultes	<b>FULL CONTACT KICK-BOXING/KI</b> 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>TAEKWON-DO</b> 19h30 - 21h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>BABY ARTS-MARTIAUX</b> 17h15 - 18h00 4/6 ans	<b>CHANBARA</b>
		<b>A.C.B AÉRO CARDIO BOXING</b> 20h00 - 21h00 Ados / Adultes	<b>KARATÉ-DO</b> 20h30 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	<b>P.C.T PERFORMANCE CROSS TRAINING</b> 21h00 - 22h00 Ados / Adultes	<b>FULL CONTACT KICK-BOXING</b> 18h00 - 19h00 Enfants Débutants / Confirmés	<b>TAEKWONDO</b>
		<b>HAPKIDO</b> 21h00 - 22h30 Ados / Adultes			<b>KALI ESCRIMA</b> 19h30 - 21h00 Ados / Adultes	<b>KALI ESCRIMA</b>
						<b>SELF-DEFENSE</b>
						<b>YOGA DYNAMIQUE</b>
						<b>COURS SPÉCIAL COMPÉTITEURS</b> TOUTES DISCIPLINES CONFONDUES <b>Sur sélection</b> 14h00 - 17h00 Enfants / Ados / Adultes Confirmés

Important : Le planning peut être sujet à des modifications en cours de saison. Tous les cours sont mixtes.