

PLANNING 2026-2027 - SAISON SPORTIVE DU 14/09/2026 AU 03/07/2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DOJO RÉSERVÉ 14h00 - 16h30	D.R.E 10h00 - 12h00	CENTRES DE LOISIRS 09h00 - 12h00	GYM DOUCE & MÉDITATION 11h00 - 12h30 Seniors	DOJO RÉSERVÉ 10h00 - 12h00	FITNESS 9h15 - 10h45 Ados / Adultes	DOJO RÉSERVÉ 08h00 - 10h00
GYM D'ENTRETIEN 17h00 - 18h00 Ados / Adultes	PILATES 12h30 - 13h30 Ados / Adultes	KARATÉ 13h00 - 14h00 Enfants / Débutants		DOJO RÉSERVÉ 13h00 - 15h00	PRÉPARATION PHYSIQUE INTERDISCIPLINAIRE Arts martiaux & sports de combat Disciplines en alternance GYMNASE AÏACHE BONDY 10h00 - 12h00 Enfants / Ados / Adultes	STAGES 10h00 - 12h00 Selon un planning préalable INITIATIONS FORMATIONS TECHNIQUES PERFECTIONNEMENTS
BOXE THAÏ 18h00 - 19h00 Enfants / Ados Débutants / Confirmés	CDEF 93 14h00 - 17h00	KARATÉ 14h00 - 15h00 Enfants / Confirmés	PILATES 12h30 - 13h30 Ados / Adultes	DOJO RÉSERVÉ 15h00 - 17h00	KUNG-FU 10h45 - 11h45 Enfants - Débutants / Confirmés	BOXES PILATES KARATÉ QI GONG KUNG-FU HAPKIDO WING CHUN CHANBARA TAEKWONDO KALI ESCRIMA SELF-DEFENSE BIOMECHANIQUE YOGA DYNAMIQUE
FULL-CONTACT KICK-BOXING/K1 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	KUNG-FU 17h30 - 18h30 Enfants Débutants / Confirmés	TAEKWONDO 15h00 - 16h00 Enfants / Débutants	BABY BOXE THAÏ 17h15 - 18h00 4/6 ans	YOGA KIDS 17h30 - 18h15 Enfants 6/12 ans	WING CHUN 11h45 - 13h15 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	
	YOGA DYNAMIQUE 18h30 - 19h30 Ados / Adultes	TAEKWONDO 16h00 - 17h00 Enfants / Confirmés	BOXE THAÏ 18h00 - 19h00 Enfants / Ados Débutants / Confirmés	YOGA DYNAMIQUE 18h30 - 19h30 Ados / Adultes	KARATÉ 13h15 - 14h15 Enfants / Débutants	
	TAEKWONDO 19h30 - 21h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	BABY ARTS MARTIAUX 17h00 - 17h45 4/6 ans			KARATÉ 14h15 - 15h15 Enfants / Confirmés	
		FULL-CONTACT KICK-BOXING 17h45 - 18h45 Enfants / Débutants / Confirmés	FULL-CONTACT KICK-BOXING/K1 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	TAEKWONDO 19h30 - 21h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	TAEKWONDO 15h15 - 16h15 Enfants / Débutants	COURS SPÉCIAL COMPÉTITEURS INTERDISCIPLINAIRE TOUTES DISCIPLINES CONFONDUES <u>Sur sélection</u> 14h00 - 16h00 Enfants / Ados / Adultes Confirmés
KARATÉ 20h30 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	P.C.T PERFORMANCE CROSS TRAINING 21h15 - 22h15 Ados / Adultes	SPORT SANTÉ *GYM RELAX 18h45 - 20h00 Ados / Adultes		P.C.T PERFORMANCE CROSS TRAINING 21h15 - 22h15 Ados / Adultes	TAEKWONDO 16h15 - 17h15 Enfants / Confirmés	
		A.C.B AÉRO CARDIO BOXING 20h00 - 21h00 Ados / Adultes	HAPKIDO 20h30 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés		BABY ARTS-MARTIAUX 17h15 - 18h00 4/6 ans	
		KARATÉ DOJO Municipal COMPLEXE AÏACHE BONDY 20H00 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés			FULL-CONTACT KICK-BOXING 18h00 - 19h00 Enfants Débutants / Confirmés	

Important : Le planning peut être sujet à des modifications en cours de saison. 📅 À noter : Que le club est fermé pendant toutes les vacances scolaires et jours fériés.