

# PLANNING 2020/2021 - Saison sportive du 14/09/2020 au 30/06/2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
DOJO RÉSERVÉ 10h00 - 14h00	DOJO RÉSERVÉ 10h00 - 12h00	DOJO RÉSERVÉ 9h00 - 12h00	GYM DOUCE 11h00 - 12h30 Adultes / Seniors	DOJO RÉSERVÉ 10h00 - 14h00	FITNESS 9h30 - 11h00 Ados / Adultes	DOJO RÉSERVÉ 8h00 - 10h00	
		KARATÉ-DO 13h00 - 14h00 Enfants / Débutants			BABY NINJA 11h00 - 11h25 11h35 - 12h00 Cours Parents / Enfants 2 ans ½ - 3 ans ½ Au choix * Seance de 25 minutes		
GYM DOUCE 12h30 - 13h30 Ados / Adultes	GYM DOUCE 12h30 - 13h30 Ados / Adultes	KARATÉ-DO 14h00 - 15h00 Enfants / Confirmés	FITNESS 12h30 - 13h30 Ados / Adultes	TAP 15h00 - 16h30 Temps d'activités périscolaires	TAP 15h00 - 16h30 Temps d'activités périscolaires		COURS SPÉCIAL COMPÉTITEURS <b>Sur sélection</b> 10h30 - 12h00 Enfants / Ados / Adultes Confirmés
		TAEKWON-DO 15h00 - 16h00 Enfants / Débutants					
TAP 15h00 - 16h30 Temps d'Activités Périscolaires	TAP 15h00 - 16h30 Temps d'Activités Périscolaires	TAEKWON-DO 16h00 - 17h00 Enfants / Confirmés	TAP 15h00 - 16h30 Temps d'Activités Périscolaires	KUNG-FU WUSHU 17h30 - 18h30 Enfants Débutants / Confirmés	QI-GONG 12h00 - 13h00 Ados / Adultes		
GYM D'ENTRETIEN 17h30 - 18h30 Ados / Adultes	KUNG-FU WUSHU 17h30 - 18h30 Enfants Débutants / Confirmés	BABY ARTS MARTIAUX 17h00 - 17h45 4 / 6 ans	GYM D'ENTRETIEN 17h30 - 18h30 Ados / Adultes	KUNG-FU WUSHU 18h30 - 19h30 Ados / Adultes	KARATÉ-DO 13h00 - 14h00 Enfants / Débutants	STAGES 14h00 - 17h00  *Initiations *Formations *Perfectionnements	
		FULL-CONTACT 17h45 KICK-BOXING 18h45 Enfants Débutants / Confirmés			KARATÉ-DO 14h00 - 15h00 Enfants / Confirmés		
FULL-CONTACT KICK-BOXING/K-1 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	SANDA BOXE CHINOISE 18h30 - 20h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	KUNG-FU WUSHU 18h45 - 19h45 Ados / Adultes	FULL-CONTACT KICK-BOXING/K-1 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	TAEKWON-DO 19h30 - 21h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	TAEKWON-DO 15h00 - 16h00 Enfants / Débutants		
		*GYM RELAX 18h45 - 20h00 Ecole élémentaire G. Apollinaire / Salle Atlas Ados / Adultes			TAEKWON-DO 16h00 - 17h00 Enfants / Confirmés		
KARATÉ-DO 20h30 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	TAEKWON-DO 20h00 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	*ZUMBA FITNESS 20h15 - 21h15 Gymnase Aiache 1-3 Rue P-V Couturier Ados / Adultes	KARATÉ-DO 20h30 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	*ZUMBA FITNESS 20h00 - 21h00 Gymnase Aiache 1-3 Rue P-V Couturier Ados / Adultes	BABY ARTS MARTIAUX 17h00 - 17h45 4 / 6 ans		
		A.C.B - Aéro Cardio Boxing 19h45 - 21h00 Ados / Adultes			FULL-CONTACT KICK-BOXING 17h45 - 18h45 Enfants Débutants / Confirmés		
		P.C.T - Performance Cross Training 21h00 - 22h15 Ados / Adultes		P.C.T - Performance Cross Training 21h45 - 22h30 Ados / Adultes	SANDA BOXE CHINOISE 18h45 - 20h15 Ados / Adultes Débutants / Confirmés		

**Important** : Le planning peut-être sujet à des modifications en cours de saison. \*Cours délocalisés : Zumba Fitness/Gymnase Aiache – Gym Relax/Ecole Élémentaire G. Apollinaire. Tous les cours sont mixtes.