

PLANNING 2025-2026 - SAISON SPORTIVE 08/09/2025 AU 03/07/2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DOJO RÉSERVÉ 14h00 - 16h30	D.R.E 9h30 - 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-DO 13h00 - 14h00 Enfants / Débutants		DOJO RÉSERVÉ 13h00 - 15h00	KUNG-FU 10h45 - 11h45 Enfants Débutants / Confirmés	STAGES 10h00 - 12h00 Initiations Formations Techniques Perfectionnements
BOXE THAÏ 18h00 - 19h00 Enfants / Ados Débutants / Confirmés	DOJO RÉSERVÉ 14h00 - 17h00	KARATÉ-DO 14h00 - 15h00 Enfants / Confirmés	PILATES 12h30 - 13h30 Ados / Adultes	DOJO RÉSERVÉ 15h00 - 17h00	KUNG-FU / WING CHUN 11h45 - 13h15 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	BOXES
FULL CONTACT KICK-BOXING/K1 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	KUNG-FU 17h30 - 18h30 Enfants Débutants / Confirmés	TAEKWON-DO 15h00 - 16h00 Enfants / Débutants	BABY BOXE THAÏ 17h15 - 18h00 4/6 ans	YOGA KIDS 17h30 - 18h15 Enfants 6/12 ans	KARATÉ-DO 13h15 - 14h15 Enfants / Débutants	PILATES
	YOGA DYNAMIQUE 18h30 - 19h30 Ados / Adultes	TAEKWON-DO 16h00 - 17h00 Enfants / Confirmés	BOXE THAÏ 18h00 - 19h00 Enfants / Ados Débutants / Confirmés	YOGA DYNAMIQUE 18h30 - 19h30 Ados / Adultes	KARATÉ-DO 14h15 - 15h15 Enfants / Confirmés	KARATÉ
	TAEKWON-DO 19h30 - 21h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	BABY ARTS MARTIAUX 17h00 - 17h45 4/6 ans	FULL CONTACT KICK-BOXING/K1 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	TAEKWON-DO 19h30 - 21h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	TAEKWON-DO 15h15 - 16h15 Enfants / Débutants	KUNG-FU
	KARATÉ-DO 20h30 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	FULL CONTACT KICK-BOXING 17h45 - 18h45 Enfants / Débutants / Confirmés		P.C.T PERFORMANCE CROSS TRAINING 21h00 - 22h00 Ados / Adultes	TAEKWON-DO 16h15 - 17h15 Enfants / Confirmés	HAPKIDO
	P.C.T PERFORMANCE CROSS TRAINING 21h00 - 22h00 Ados / Adultes	SPORT SANTÉ *GYM RELAX 18h45 - 20h00 Ados / Adultes			BABY ARTS-MARTIAUX 17h15 - 18h00 4/6 ans	CHANBARA
		A.C.B AÉRO CARDIO BOXING 20h00 - 21h00 Ados / Adultes	KARATÉ-DO 20h30 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés		FULL CONTACT KICK-BOXING 18h00 - 19h00 Enfants Débutants Confirmés	TAEKWONDO
		HAPKIDO 21h00 - 22h30 Ados / Adultes			KALI ESCRIMA 19h30 - 21h00 Ados / Adultes	KALI ESCRIMA
						SELF-DEFENSE
						YOGA DYNAMIQUE
						COURS SPÉCIAL COMPÉTITEURS TOUTES DISCIPLINES CONFONDUES Sur sélection 14h00 - 17h00 Enfants / Ados / Adultes Confirmés