

PLANNING 2018/2019 - Saison sportive du 10/09/2018 au 30/06/2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DOJO RESERVÉ 10h00 - 12h30	DOJO RESERVÉ 10h00 - 12h30	KARATÉ-DO 13h00 - 14h00 Enfants / Débutants KARATÉ-DO 14h00 - 15h00 Enfants / Confirmés	GYM DOUCE 11h00 - 12h30 Adultes	DOJO RESERVÉ 10h00 - 16h30	FITNESS 9h30 - 11h00 Ados / Adultes BABY NINJA 11h00 - 11h25 11h35 - 12h00 Cours Parents / Enfants 2 ans ½ - 3 ans ½ Au choix Séance de 25 minutes	DOJO RESERVÉ 7h00 - 9h00
QI-GONG 12h30 - 13h30 Ados / Adultes	STRETCHING POSTURAL 12h30 - 13h30 Ados / Adultes	TAEKWON-DO 15h00 - 16h00 Enfants / Débutants	FITNESS 12h30 - 13h30 Ados/Adultes	KUNG-FU WUSHU 17h30 - 18h30 Enfants Débutants / Confirmés	QI-GONG 12h00 - 13h00 Ados / Adultes	TAEKWON-DO COMBAT 9h00 - 11h00 Ados/Adultes
TAP 15h00 - 16h30 Temps d'activités périscolaires	DOJO RESERVÉ 13h30 - 16h30	TAEKWON-DO 16h00 - 17h00 Enfants / Confirmés	DOJO RESERVÉ 13h30 - 15h00	KUNG-FU WUSHU 18h30 - 19h30 Ados / Adultes	QI-GONG 12h00 - 13h00 Ados / Adultes	AÏKIDO 11h00 - 13h00 Ados / Adultes À partir de 12 ans
GYM D'ENTRETIEN 17h00 - 18h00 Ados / Adultes	KUNG-FU WUSHU 17h30 - 18h30 Enfants Débutants / Confirmés	BABY ARTS MARTIAUX 17h00 - 17h45 4 / 6 ans FULL-CONTACT KICK-BOXING 17h45 18h45 Enfants Débutans / Confirmés KUNG-FU WUSHU 18h45 - 19h45 Ados / Adultes	TAP 15h00 - 16h30 Temps d'activités périscolaires	TAEKWON-DO 19h30 - 21h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	KARATÉ-DO 13h00 - 14h00 Enfants / Débutants KARATÉ-DO 14h00 - 15h00 Enfants / Confirmés	SANDA BOXE CHINOISE 13h00 - 14h30 Ados / Adultes Confirmés
TAEKWON-DO 18h00 - 19h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	SANDA BOXE CHINOISE 18h30 - 20h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	*GYM 18h45 - 20h00 En partenariat avec l'association Atlas Ecole élémentaire G. Apollinaire Salle Atlas Ados / Adultes	GYM D'ENTRETIEN 17h00 - 18h00 Ados / Adultes FITNESS 18h00 - 19h00 Ados / Adultes	*ZUMBA FITNESS 20h00 - 21h00 Gymnase Aiache 1-3 Rue P-V Couturier Ados / Adultes	TAEKWON-DO 15h00 - 16h00 Enfants / Débutants TAEKWON-DO 16h00 - 17h00 Enfants / Confirmés	STAGES 14h30 - 17h00 Initiations Formations Perfectionnements
FULL-CONTACT KICK-BOXING 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés		*ZUMBA FITNESS 20h15 - 21h15 Gymnase Aiache 1-3 Rue P-V Couturier Ados / Adultes	FULL-CONTACT KICK-BOXING 19h00 - 20h30 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	A.C.B Aéro Cardio Boxing / H.I.I.T 21h00 - 21h45 Ados / Adultes	BABY ARTS MARTIAUX 17h00 - 17h45 4 / 6 ans FULL-CONTACT KICK-BOXING 17h45 - 18h45 Enfants Débutants / Confirmés	
KARATÉ-DO 20h30 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	TAEKWON-DO 20h00 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	A.C.B Aéro Cardio Boxing 19h45 - 21h00 Ados / Adultes A.C.B Aéro Cardio Boxing 21h00 - 22h15 Ados / Adultes	KARATÉ-DO 20h30 - 22h00 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	A.C.B Aéro Cardio Boxing / H.I.I.T 21h45 - 22h30 Ados / Adultes	SANDA BOXE CHINOISE 18h45 - 20h15 Ados / Adultes Débutants / Confirmés	DOJO RESERVÉ 17h30 - 20h30

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