



JUDO JUJITSU

SAISON 2025 / 2026

PLANNING



BABY JUDO

2020 DÉBUTANT / 2021

MERCREDI
11H05 - 12H00

4/5
ANS



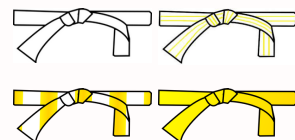
JUDO

2017 / 2018 / 2019 / 2020

LUNDI
17H15 - 18H15

MERCREDI
10H00 - 11H00

5/8
ANS



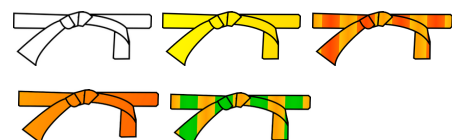
JUDO

2016 / 2017 > JAUNE

LUNDI
18H15 - 19H15

MERCREDI
15H30 - 16H30

8/9
ANS



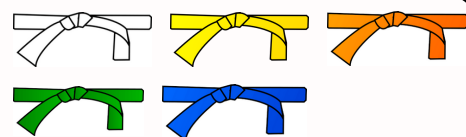
JUDO

2014 / 2015

LUNDI
18H15 - 19H15

MERCREDI
13H30 - 14H30

10/
11
ANS



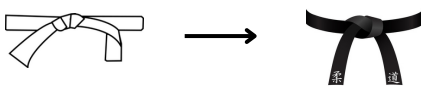
JUDO

ADOS & ADULTES

LUNDI
19H15 - 20H30

VENDREDI
19H30 - 21H00

12
&
PLUS

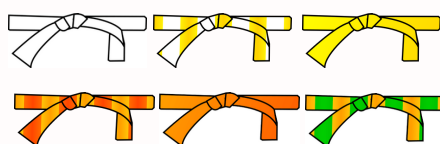


JUJITSU FIGHTING

2014 / 2015 / 2016 / 2017

MERCREDI
14H30 - 15H30

8/11
ANS

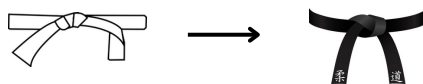


JUJITSU FIGHTING

ADOS & ADULTES

VENDREDI
18H30 - 19H30

12
&
PLUS





KARATÉ

SAISON 2025 / 2026

PLANNING



KARATÉ ENFANTS / ADOLESCENTS

KARATÉ
2018 / 2019

MERCREDI
15H30 - 16H30
Enseigné par Christophe

6/7
ANS

KARATÉ
2015 / 2016 / 2017

MERCREDI
16H30 - 17H30
Enseigné par Christophe

VENDREDI
17H30 - 18H30
Enseigné par Christophe

8/10
ANS

KARATÉ
2009 à 2014

MERCREDI
17H30 - 18H45
Enseigné par Christophe

VENDREDI
18H30 - 19H30
Enseigné par Christophe

11/17
ANS



KARATÉ CONTACT

KARATÉ CONTACT
Adultes

LUNDI
19H45 - 21H00
Enseigné par Sylvain



KARATÉ DÉFENSE TRAINING

KARATÉ DÉFENSE
Adultes

JEUDI
19H00 - 20H30
Enseigné par Fernando

SAMEDI
11H15 - 12H30
Enseigné par Christian

KARATÉ DÉFENSE
Préparation de grades

VENDREDI
19H30 - 20H30
Enseigné par Christian



BODY KARATÉ

BODY KARATÉ
Ados / Adultes

MARDI
19H00 - 20H30
Enseigné par Fernando

JEUDI
19H00 - 20H30
Enseigné par Valérie



KARATÉ SHOTOKAN

KARATÉ
Adultes

MERCREDI
19H00 - 20H30
Enseigné par Christophe

SAMEDI
9H30 - 11H00
Enseigné par Christian

KARATÉ OHSHIMA
Adultes

MERDREDI
19H30 - 21H00
Enseigné par Sylvain

KARATÉ
Préparation de grades

VENDREDI
19H30 - 20H30
Enseigné par Christian



SANTÉ, BIEN-ÊTRE

SAISON 2025 / 2026

PLANNING

QI GONG

QI GONG

Ados / Adultes Niveau 1

MARDI
17H30 - 18H45

VENDREDI
18H45 - 20H00

QI GONG

Ados / Adultes Niveau 2

MARDI
19H15 - 20H30

VENDREDI
18H45 - 20H00

TAI CHI

TAI CHI

Ados / Adultes Niveau 1

MERCREDI
19H30 - 20H45

JEUDI
10H00 - 11H15

TAI CHI

Ados / Adultes Niveau 2

MERCREDI
19H30 - 20H45

MODULES ARMES & STAGES

MODULE ARMES

Adultes

MERCREDI
17H30 - 19H00

JEUDI
19H15 - 20H45

Voir planning

STAGES

QI GONG / TAI CHI

SAMEDI
9H30 - 12H30

Sur planning

GYM / FITNESS

BODY-SCULPT

Adultes

MARDI
9H00 - 10H00

PILATES

Adultes

VENDREDI
9H00 - 10H00