



PLANNING JUDO / JUJITSU SAISON 2023 - 2024

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

10:00 - 11:00

JUDO

2016 - 2017 - 2018 liseret



11:05 - 12:00

JUDO

2018 débutant - 2019



13:30 - 14:30

JUDO

2012 - 2013



14:30 - 15:30

JUJITSU COMBAT

2012 - 2013 - 2014 - 2015



15:30 - 16:30

JUDO

2014 - 2015



17:15 - 18:15

JUDO

2016 - 2017



18:15 - 19:15

JUDO

2012 - 2013 - 2014 - 2015



18:00 - 19:00

JUDO

PRÉPARATION DE GRADES



18:30 - 19:30

JUJITSU COMBAT

2012 et avant



19:15 - 20:30

JUDO

2011 et avant



19:30 - 21:00

JUDO

2011 et avant





PLANNING KARATÉ SAISON 2023 - 2024

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

16:00 - 17:00
KARATÉ
2016 - 2017



17:00 - 18:00
KARATÉ
2012 - 2013 - 2014 - 2015



17:30 - 18:30
KARATÉ
2012 - 2013 - 2014 - 2015



19:00 - 20:00
BODY KARATÉ
Ados, adultes confirmés



18:15 - 19:30
KARATÉ
2007 à 2011



19:00 - 20:00
BODY KARATÉ
Ados, adultes débutants



18:30 - 19:30
KARATÉ
2007 - 2008 - 2009



19:45 - 21:00
KARATÉ
CONTACT



19:30 - 21:00
KARATÉ
OHSHIMA



19:00 - 20:30
KARATÉ FÉFENSE
Ados et adultes



19:30 - 21:00
KARATÉ
PRÉPARATION DE GRADES



SAMEDI

9:30 - 11:00
KARATÉ
SHOTOKAN



11:15 - 12:30
KARATÉ FÉFENSE
Ados et adultes





PLANNING SANTÉ, BIEN-ÊTRE SAISON 2023 - 2024

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9:00 - 10:00
BODY SCULPT
Adultes



9:00 - 10:00
GYM PILATES
Adultes



10:00 - 11:15
TAI CHI / QI GONG
DÉBUTANTS - DOJO



14:15 - 15:45
TAI CHI
ADOS ADULTES - DOJO SUR PLANNING



17:30 - 18:45
QI GONG
DÉBUTANTS - SALLE DES FÊTES



17:30 - 19:00
DOUBLE ÉVÉNEMENTS
ADOS ADULTES - DOJO 1 MERCREDI SUR 2



19:00 - 20:30
TAI CHI ARMES
COURS AU DOJO SUR PLANNING



19:15 - 20:30
QI GONG
AVANCÉS - GYMNASSE COLLÈGE



19:30 - 20:45
TAI CHI
TOUS NIVEAUX - GYMNASSE COLLÈGE



19:15 - 20:45
DOUBLE ÉVÉNEMENTS
ADOS ADULTES - DOJO 1 FOIS PAR MOIS



18:45 - 20:00
QI GONG
TOUS NIVEAUX - GYMNASSE COLLÈGE



SAMEDI

10:30 - 12:30
TAI CHI
ARMES ET DÉFENSE
DOJO. ATELIER PONCTUEL

