



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

10h - 11h	
SELF DEFENSE PRO	
11h - 12h	
TAIJI QUAN	
12h30 - 13h30	12h - 13h
TAEKWONDO Loisirs	JEET KUNE DO

17h30 - 18h45	
TAEKWONDO 7 - 14 Ans plastron	
18h45 - 20h	
TAEKWONDO Adultes plastron	
20h - 22h	20h - 22h
KUNG FU	KRAV MAGA

18h30 - 20h	
FULL - KICK - BOXE	
20h - 22h	
NIHON TAI JITSU Adultes	

10h - 11h	
SELF DEFENSE PRO	
11h - 12h	
TAIJI QUAN	
12h30 - 13h30	12h15 - 13h
TAEKWONDO Loisirs	MARTIAL CIRCUIT TRAINING
	13h - 14h
	JEET KUNE DO
14h - 15h	14h - 15h
BOXE 5 - 8 Ans	JUDO Ados - Adultes
15h - 16h	15h - 16h
BOXE 9 - 12 Ans	JUDO 6 - 8 Ans
16h - 17h30	16h15 - 17h
NIHON TAI JITSU 7 - 16 Ans	BABY JUDO 3 - 6 Ans
17h30 - 18h45	17h15 - 19h
TAEKWONDO 7 - 14 Ans loisirs	KARATÉ
18h45 - 20h	
TAEKWONDO Adultes	
20h - 22h	
KUNG FU	

10h - 11h	
QI GONG (2 fois/mois)	
11h - 12h	
QI GONG (2 fois/mois)	
12h30 - 13h30	
TAEKWONDO Loisirs	
18h30 - 20h	18h- 19h45
KARATÉ	FULL KICK BOXE
20h - 22h	20h - 22h
NIHON TAI JITSU Adultes	KRAV MAGA

17h45 - 18h45	18h15 - 19h45
TAEKWONDO Enfants Technique	FULL KICK BOXE
18h45 - 20h	
TAEKWONDO Adultes Technique	
20h - 22h	
MMA	

10h - 11h30	10h - 11h30
NIHON TAI JITSU Enfants	TAEKWONDO Compétition
12h - 13h30	12h - 13h30
KARATÉ Adultes - enfants	JEET KUNE DO (2 fois/mois)