



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

<b>10h - 11h</b>	
SELF DEFENSE PRO (sur réservation)	
<b>11h - 12h</b>	
TAIJI QUAN	
12h30 - 13h30	<b>12h - 13h</b>
TAEKWONDO Loisirs	<b>JEET KUNE DO</b>

<b>17h30 - 18h45</b>	
TAEKWONDO 7 - 14 Ans	
<b>18h45 - 20h</b>	
TAEKWONDO Adultes	
<b>20h - 22h</b>	<b>20h - 22h</b>
KUNG FU	<b>KRAV MAGA</b>

<b>18h30 - 20h</b>	
BOXE - FULL - KICK	
<b>20h - 22h</b>	
NIHON TAI JITSU Adultes	

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

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

<b>17h45 - 18h45</b>	<b>18h15 - 19h45</b>
TAEKWONDO Enfants	BOXE FULL KICK
<b>18h45 - 20h</b>	
TAEKWONDO Adultes	
<b>20h - 22h</b>	
MMA	

<b>10h - 11h30</b>	<b>10h - 11h30</b>
NIHON TAI JITSU 7 - 16 ans	TAEKWONDO Compétition
<b>12h - 13h30</b>	<b>12h - 13h30</b>
KARATÉ Adultes - enfants	<b>JEET KUNE DO</b> (2 fois/mois)