

HORAIRES HEBDOMADAIRES

Jour	Discipline	Tranche d'âge	Horaire
LUNDI	KARATE	6 à 9 ans	18H-19H
	KARATE	10 à 14 ans	19H-20H
	JUDO	5 à 6 ans	17H-18H
	JUDO	7 à 10 ans	18H-19H
	JUDO	11 à 14 ans	19H-20H
	JUDO	Ados et Adultes	20H-21H30
	MMA	Ados	19H-20H
MMA	Adultes	20h-21h15	
MARDI	KARATE	Adultes	20H-21H30
	KRAV MAGA	Ados et Adultes	18H30-19H45
	TAI-JITSU	6 à 9 ans	18H-19H
	TAI-JITSU	10 à 14 ans	19H-20H15
	TAI-JITSU	Ados et Adultes	19H-20H15
	KARATE DEFENSE TRAINING	Ados et Adultes	20H15-21H15
	PIEDS-POINGS	10 à 14 ans	19H-20H
PIEDS-POINGS	Ados et Adultes	20H-21H15	
MERCREDI	BABY JUDO	4 ans	14H-15H
	BABY JUDO	3 ans	15H-16H
	JUDO	5 à 6 ans	17H-18H
	JUDO	7 à 10 ans	18H-19H
	JUDO	11 à 14 ans	19H-20H
	JUDO	Adultes	20-21H30
	MMA	Ados	19H-20H
MMA	Adultes	20h-21h15	
JEUDI	KARATE	6 à 9 ans	18H-19H
	KARATE	10 à 14 ans	19H-20H
	KARATE	Adultes	20H-21H30
	KRAV MAGA	15 ans et plus	18H30-19H45
	PIEDS-POINGS	10 à 14 ans	19H-20H
VENDREDI	TAI-JITSU	6 à 9 ans	18H-19H
	TAI-JITSU	10 à 14 ans	19H-20H15
	TAI-JITSU	Ados et Adultes	19H-20H15
	NIHON TAI JITSU DEFENSE	Ados et Adultes	20H15-21H15
	PIEDS-POINGS	Ados et Adultes	20H-21H15
SAMEDI	BABY-CLUB	4 à 5 ans	10H-11H
	BABY-CLUB	3 à 4 ans	11H-12H
	BODY-FITNESS-ZUMBA	Ados et Adultes	10H-11H