

KARATE Adultes

Lundi	19 h 00 20 h 00	tous tous
Mardi	12 h 30 12 h 30 19 h 00	tous vétéran cours combat
Mercredi	18 h 00 19 h 00	tous tous
Jeudi	12 h 30 19 h 00	vétéran cours combat
Vendredi	19 h 00	tous
Samedi	10 h 00	tous

KUNG FU adultes

Mardi	18 h 00 19 h 00 20 h 00
Mercredi	19 h 00 20 h 00
Jeudi	18 h 00 19 h 00 20 h 00
Vendredi	18 h 00 19 h 00 20 h 00

FULL CONTACT**Kick-Boxing / Pancrace**

Lundi	18 h 00 19 h 00 20 h 00
Mercredi	19 h 00 20 h 00
Jeudi	18 h 00 20 h 00
Vendredi	19 h 00 20 h 00
Samedi	17 h 00

TAE KWON DO adultes

Mardi	19 h 00
Jeudi	19 h 00
Samedi	18 h 00

TAE KWON DO enfants

Mardi	18 h 00
Samedi	18 h 00

SONMUDO**Art Martial Zen
YOGA COREEN**

Mardi	12 h 15 20 h 00
Jeudi	12 h 15
Vendredi	20 h 00

Energie FULL (body)

Lundi	18 h 00	tous
jeudi	18 h 00	tous

KUNG FU enfants

Mercredi	15 h - 6/9ans D
	16 h - 6/9ans A
	17 h - 10/12 ans
	18 h - 13/15 ans
Samedi	15 h - 6/9ans D
	16 h - 6/9ans A
	17 h - 10/12 ans
	18 h - 13/15 ans

FULL CONTACT enfants

Mercredi	17 h 00	5 - 10 ans
	18 h 00	11 - 13 ans
Vendredi	18 h 00	enfants
Samedi	16 h 00	5 - 10 ans

NIHON TAI JITSU

Lundi	20 h 00	Ados et
Mardi	18 h 00	

ARNIS

Lundi	19 h 00
Jeudi	20 h 00

KARATE Enfants

Lundi	18 h 00	tous
Mercredi	15 h 00	6 - 8 ans
	16 h 00	9 - 12 ans
	17 h 00	ados
Vendredi	18 h 00	tous
Samedi	15 h	6 - 8 ans
	16 h	9 - 13 ans

BABY Arts Martiaux (4 et 5 ans)

Mercredi	15 h
Samedi	15 h