



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 - 18h00
KARATÉ
2013 - 2014 - 2015



17:30 - 18h30
KARATÉ
2013 - 2014 - 2015



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



18:00 - 19h30
KARATÉ
2007 à 2012



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



18:30 - 19h30
KARATÉ
2007 à 2012



19:45 - 21:00
KARATÉ
CONTACT



19:30 - 21:00
KARATÉ
OHSHIMA



19:00 - 20h30
KARATÉ DÉFENSE
ADULTES



19:30 - 21:00
KARATÉ
PRÉPARATION DE GRADES



SAMEDI

9:30 - 11:00
KARATÉ
SHOTOKAN



11:15 - 12h30
KARATÉ DÉFENSE
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



17:30 - 18:45

QI GONG

DÉBUTANTS - SALLE DES FÊTES



17:30 - 19:00

DOUBLE ÉVENTAILS

ADOS ADULTES - DOJO | MERCREDI SUR 2



19:15 - 20H30

QI GONG

AVANCÉS - GYMNASSE COLLÈGE



19:30 - 20:45

TAI CHI

TOUS NIVEAUX - GYMNASSE COLLÈGE



19:15 - 20:45

ATELIER ARMES

TOUS LES 15 JOURS - SAVIGNEUX SAMANA



18:45 - 20:00

QI GONG

TOUS NIVEAUX - GYMNASSE COLLÈGE



SAMEDI

10:30 - 12:30

QI GONG / TAI CHI

ATELIER PONCTUEL AU DOJO

