



PLANNING JUDO / JUJITSU SAISON 2024 - 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

10:00 - 11:00
JUDO
2017 - 2018 - 2019 liseret

11:05 - 12:00
JUDO
2019 débutant - 2020

13:30 - 14:30
JUDO
2013 - 2014

14:30 - 15:30
JUJITSU COMBAT
2013 - 2014 - 2015 - 2016

15:30 - 16:30
JUDO
2015 - 2016

17:15 - 18:15
JUDO
2016 - 2017 - 2018

18:15 - 19:15
JUDO
2013 - 2014 - 2015

19:15 - 20:30
JUDO
2012 et avant

18:00 - 19:00
JUDO
PRÉPARATION DE GRADES

18:30 - 19:30
JUJITSU COMBAT
2012 et avant

19:30 - 21:00
JUDO
2012 et avant



PLANNING KARATÉ SAISON 2024 - 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

15:30 - 16:30
KARATÉ
2017 - 2018



16:30 - 17:30
KARATÉ
2014 - 2015 - 2016



17:30 - 18:30
KARATÉ
2014 - 2015 - 2016



17:30 - 18:45
KARATÉ
2008 - 2009 - 2011 - 2012 - 2013



19:00 - 20:30
BODY KARATÉ
Ados, adultes débutants



18:30 - 19:30
KARATÉ
2008 à 2013



19:45 - 21:00
KARATÉ
CONTACT



18:00 - 19:00
KARATÉ
Préparation compétition



19:00 - 20:20
KARATÉ
SHOTOKAN ADULTES



19:00 - 20h30
KARATÉ DÉFENSE
ADULTES



19:30 - 20:30
KARATÉ
PRÉPARATION DE GRADES



19:00 - 20:30
BODY KARATÉ
Ados, adultes confirmés



19:30 - 21:00
KARATÉ
OHSHIMA



SAMEDI

9:30 - 11:00
KARATÉ
SHOTOKAN



11:15 - 12h30
KARATÉ DÉFENSE
ADULTES





PLANNING SANTÉ, BIEN-ÊTRE SAISON 2024 - 2025

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 1 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

