

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

18H15-19H30
Technique et
kumité
Ados adultes

18H15-19H15
Yoga appliqué
aux arts
martiaux

14H-15H
Baby karaté

18H15-19H30
Kumité et
préparation aux
grades
Ados/ adultes

18H-19H
Baby Combat

14H30-15H30
Karaté défense

10H30-12H30
Stages divers

19H15-20H30
karaté contact

19H30-21H
Krav-maga

15H-16H
karaté junior
8/12 ans

19H-20H30
Karaté-contact

19H20-20H
Krav-maga
travail au sol

15H30-16H30
Pilates

16H-17H
Shotokan
12/15 ans

16H30-17H30
Entrainement
libre

17H-18H
Karaté full-
contact
12/15 ans

17H30-19H
Krav-maga
adulte

18H-19H
Entrainement
compétiteur

19H15-20H
Pilates