

PLANNING 2021/2022



PLANNING ARTS MARTIAUX

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Budo Kids (Cours de 45 mn)			10h00 - 16h15			10h00
Karaté Enfants						
6/7 ans			11h00 - 15h30			11h00
8/9 ans débutants et gradés			16h15			15h30
8/9 ans gradés			15h15			
Karaté Ados						
Débutants			14h00			14h00
Jaune à orange //			14h00			14h00
Gradés orange et +		18h00	14h00	18h00		14h00
Karaté Adultes						
Débutants	10h30	19h30		19h30	10h30	10h30
Ceintures couleurs	10h30 - 18h15	19h30			18h15	10h30
Ceintures Noires	10h30- 18h00(kata)	19h30	19h15		18h15	10h30
Tous niveaux	19h00 KUMITE				10h30	10h30
Karaté Seniors + 60 ans		16h15		10h15		10h30
Initiation Arts Martiaux		19h30		19h30		10h30
Kendo	20h00		16h15 Pré-Ados Ados	18h45		10h00 TN
Iaïdo		20h15		20h15		
Krav Maga	19h00		19h00		19h30	
Kali (Baton,couteau)	20h00					

PLANNING SPORTS DE COMBAT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Full Contact	18h00 (libre)	19h00		19h30		11 à 12h30 Entraînement libre réservé aux PASS LIBRE ACCES et PASS SAMOURAI 2000
Muay Thaï						
Compétiteurs			20h00		20h00	
Tous niveaux	19h15		17h00 + Boxe éducative		19h15	
Boxe Anglaise	19h15	19h00				
Karaté Contact/Kick Boxing/K-1						
14/17 ans		18h15	18h30	19h30	19h00	
Adultes		19h00		19h30		
Combats Mix / MMA	18h00 Grapling		18h30 Mix		20h00 Muay Thaï	

PLANNING PREPARATION PHYSIQUE

Turbo Kick Power	12h30 18h00	19h00		18h30	12h30 18h00	11h00
Self défense			19h00 (Krav Maga)		19h30 (Krav Maga)	
Budo-Boxing		18h00	20h00		12h30 - 18h15	10h00
Budo Cross Training		17h00 - 20h00			17h15	09h00
	17h45		19h00			
Budo form		7h30 - 15h30		12h30 - 19h15		
Pilates	12h30 20h00		12h30		11h00 15h30	
YOGA		10h00 - 19h15		10h00 - 20h00		
Danse Latino	11h00 20h00 - 19h00	11h00(seniors)				
Musculation	9h30 - 21h30	9h30 - 21h30	9h30 - 21h30	9h30 - 21h30	9h30 - 21h30	9h30 - 17h00



Retrouvez l'appli Samourai 2000 sur le Play Store et l'Apple Store

Samourai 2000 - DOJO Alice MILLIAT
7, Boulevard Louis LEPRINCE-RINGUET - 72000 LE MANS
Tél : 02.43.28.84.03 - Mail : secretariat@samourai2000.com
www.samourai2000.com