

PLANNING 2021/2022



PLANNING ARTS MARTIAUX

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | 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 | 19h15 | | 19h30 | 10h30 | 10h30 |
| Ceintures couleurs | 10h30- 18h00(kata) | 19h15 | | | 18h15 | 10h30 |
| Ceintures Noires | 10h30- 18h00(kata) | 19h15 | 19h30 | | 18h15 | 10h30 |
| Tous niveaux | 19h00 KUMITE | | | | 10h30 | 10h30 |
| Karaté Seniors + 60 ans | | 16h00 | | 10h30 | 16h00 | 10h30 |
| Initiation Arts Martiaux | | 19h15 | | 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 | VENDREDI | SAMEDI |
|---------------------------------------|-----------------|-----------|---------------------------|-----------------|------------------------------|--|
| Full Contact | 18h00 (libre) | 19h30 | | 19h30 | | 11 à 12h30 Entraînement libre réservé aux PASS LIBRE ACCES et PASS SAMOURAI 2000 |
| Muay Thai | | | | | | |
| Compétiteurs | | | 20h00 | | 20h00 | |
| Tous niveaux | 19h15 | | 17h00 + Boxe éducative | | 19h15 | |
| Boxe Anglaise | 19h15 | 19h00 | | | | |
| Karaté Contact/Kick Boxing/K-1 | | | | | | |
| 14/17 ans | | 18h15 Mix | 18h30 Mix | 19h30 | 19h00 | |
| Adultes | | 19h30 | | 19h30 | | |
| Combats Mix / MMA | 18h00 grappling | 18h00 Mix | 18h30 Mix | 18h00 grappling | 18h00 Mix 20h00 Muay Thai | |

PLANNING PREPARATION PHYSIQUE

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



YouTube



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