

PLANNING 2022/2023

(PROJET)



PLANNING ARTS MARTIAUX

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Budo Kids (Cours de 45 mn)		17h00	10h00 - 16h30			10h00
Karaté Enfants 6/7 ans débutants et gradés 8/9 ans débutants et gradés 8/9 ans débutants et gradés			11h00 - 15h30 15h30 16h30			11h00 15h30
Karaté Ados Débutants Jaune à orange // Gradés orange et +		18h00	14h00 14h00 14h00	18h15	18h15 (kumité)	14h00 14h00 14h00
Karaté Adultes Débutants Ceintures couleurs Ceintures Noires Tous niveaux	10h30 10h30- 18h00 (kata) 10h30- 18h00 (kata) 19h15 (kumité)	19h15 19h15 19h15	19h15	19h30	10h30-18h15 10h30-18h15 10h30	10h30 10h30 10h30 10h30
Karaté Seniors + 60 ans		16h00		10h15	16h00	
Kendo	19h30		16h30 Pré-Ados Ados	18h45		10h00 TN
Iaïdo		20h15		20h15		
Krav Maga Kali (Baton,couteau) Self défense féminine	11h00- 19h00 20h00		19h00 19h00		19h30 19h30	

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 Tous niveaux	10h00 19h15	19h00		19h30	10h00*	
Boxe Anglaise 14/17 ans Adultes	19h15		17h00 (boxe éducative) 18h30 (libre)		19h15 (boxe éducative) 19h15	
Karaté Contact/Kick Boxing/K-1 14/17 ans Adultes		18h15 19h30	18h30	19h30	19h00	
Combats Mix / MMA		18h00*		18h00*		

PLANNING PREPARATION PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE

Turbo Kick Power	12h30 18h00	19h15		18h30 (débutant)		11h00
Budo-Boxing		18h00	20h15		12h30 - 18h15	10h00
Budo Cross Training		20h15			17h15	09h00
Budo form						
Pilates	12h30 20h00		12h30	20h00	11h00 - 15h30	
YOGA		10h00 - 19h15		10h00		
Méditation				11h00* - 12h15 18h30 (Yin yoga)		
Musculation	9h30 -21h30	9h30 -21h30	9h30 -21h30	9h30 -21h30	9h30 -21h30	9h30 -17h00

* Selon nombre de participant à l'horaire indiqué



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