

# PLANNING 2022/2023



## PLANNING ARTS MARTIAUX

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

## PLANNING SPORTS DE COMBAT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<b>Full Contact</b>	18h00 (libre)	19h30		19h30		11 à 12h30 Entrainement libre réservé aux PASS LIBRE ACCES et PASS SAMOURAÏ 2000
<b>Muay Thaï</b>	10h00 - 19h15	19h15		19h30	10h00*	
<b>Boxe Anglaise</b>						
14/17 ans			17h00 (boxe éducative)		19h15 (boxe éducative)	
Adultes	19h15		18h30		19h15	
<b>Karaté Contact/Kick Boxing/K-1</b>						
14/17 ans		18h15	18h30	19h30	19h00	
Adultes		19h30		19h30		

## PLANNING PREPARATION PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE

<b>Turbo Kick Power</b>	12h30 - 18h00	19h15		18h30 (débutant)		11h00
<b>Budo-Boxing</b>		18h00	20h15		12h30 - 18h15	10h00
<b>Budo Cross Training</b>	18h00	17h00 - 20h15			17h15	09h00
<b>Budo form</b>		15h00		12h30 - 17h30		
<b>Pilates</b>	12h30 - 20h00		12h30	20h00	11h00 - 15h30	
<b>Yoga</b>		10h00 - 19h15		10h00		
<b>Méditation</b>				11h00* - 12h15 18h30 (Yin yoga)		
<b>Musculation</b>	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**