

# PLANNING 2023/2024



## ARTS MARTIAUX

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Budo Kids (Cours de 45 mn)</b>			10h00/16h30			10h00
<b>Karaté Enfants</b>						
6/7 ans débutants et gradés			11h00/15h30			11h00/15h30
8/9 ans débutants et gradés			11h00/15h30/16h30			11h00/15h30
<b>Karaté Ados</b>						
Débutants			14h00			14h00
Jaune à orange //			14h00			14h00
Gradés orange et +		18h00	14h00	18h15	19h00 (15 ans et plus)	14h00
<b>Karaté Adultes</b>						
Débutants	10h30	19h15		19h30	10h30	10h30
Ceintures couleurs	10h30/18h00 (kata) 19h15(kumité)	19h15		19h30 (blanche)	10h30/19h	10h30
Ceintures Noires	10h30/18h00 (kata) 19h15(kumité)		19h15	10h15 (seniors)	10h30/19h	10h30
<b>Karaté Seniors + 60 ans</b>		16h00		10h15	16h00	
<b>Karaté santé - APAS</b>		10h30				
<b>Kendo</b>		20h15	16h00 Pré Ados/Ados	18h45		09h30
<b>Iaido</b>		18h45		20h15		11h00
<b>Krav Maga / Self défense</b>	19h00	12h15*	19h00		19h30	
<b>Kali (Baton,couteau)</b>	20h00					
<b>Self défense urbaine</b>				18h30		

## SPORTS DE COMBAT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Full Contact</b>	18h00	19h30		19h00		
<b>Muay Thaï</b>						
13/17ans		18h15	17h00 (Boxe anglaise)	19h30		
Adultes	10h00/19h15	19h30		19h30	10h00*	
<b>Boxe Anglaise</b>						
13/17 ans			17h00	18h (libre supervisé)	19h15	
Adultes	19h15		18h30	18h (libre supervisé)	19h15	
<b>Karaté Contact/Kick Boxing/K-1</b>						
13/17 ans	18h00	19h30	17h/18h30		19h00	
Adultes		19h30		19h00		
<b>Toutes boxes</b> Réservé PASS LIBRE ACCÉS ou PASS SAMOURAI 2000				18h (boxe anglaise libre supervisé)		De 9h30 à 12h (libre)

## SPORT SANTÉ - BIEN-ÊTRE / PRÉPARATION PHYSIQUE

<b>Turbo Kick Power</b>	12h30/18h00	19h15		18h30		11h00
<b>Budo-Boxing</b>		18h00	20h15		12h30/18h15	10h00
<b>Budo Cross Training</b>	18h00	19h00			17h15	09h00
<b>Pilates</b>	12h30/20h00		12h30	19h45	11h00/18h00	
<b>Yoga</b>		10h00	18h00	10h00	09h30	
<b>Méditation</b>				12h15 19h30(Yin yoga)		
<b>Budo form</b>	12h00/19h00	15h00	14h15/15h45	12h30		
<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