

ARTS MARTIAUX

BUDO KIDS (cours de 45min)				10h/16h30		10h
KARATE ENFANTS						
6/7 ANS DÉBUTANTS ET GRADÉS				11H/15H30		11h/15h30
8/9 ANS DÉBUTANTS ET GRADÉS				11h/15h30/16h30		11h/15h30
KARATE ADOS						
DÉBUTANTS				14h		14h
JAUNE À ORANGE				14h		14h
GRADÉS ORANGE ET +		18h	14h	18h15	19h (15 ans et +)	14h
KARATE ADULTES						
DÉBUTANTS	10h30	19h15		19h30	10h30	10h30
CEINTURES COULEURS	10h30/18h(kata) 19h15(kumite)	19h15		19h30 (Blanches)	10h30/19h	10h30
CEINTURES NOIRES	10h30/18h(kata) 19h15(kumite)		19h15	10h15 (Seniors)	10h30/19h	10h30
KARATE SENIORS + 60 ANS		15h		10h15	15h	
KARATE SANTE		10h30				
KENDO		20h	16h (Ados)	18h45		09h30
TAÏDO		18h45		20h15		11h
KRAV MAGA / SELF DEFENSE	19h	12h15	19h		19h30	
KALI (BATON, COUTEAU)	20h					
SELF DEFENSE URBAINE				18h30		

SPORTS DE COMBAT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
FULL CONTACT	18h	19h30		19h		
MUAY THAÏ						
13/17 ANS		18h15	17h (Boxe Anglaise)	19h30		
ADULTES	10h/19h15	19h30		19h30	10h*	
BOXE ANGLAISE						
13/17 ANS			17h		19h15	
ADULTES	19h15		18h30		19h15	
KARATÉ CONTACT / KICK-BOXING / K-1						
13/17 ANS	18h	19h30	18h30		19h	
ADULTES		19h30		19h		
TOUTES BOXES						
RÉSERVÉ PASS LIBRE ACCÈS OU PASS SAMOURAÏ 2000			17h (13-17 ans) Boxe anglaise	18h (Adultes) Boxe libre supervisée		9h-11h (Compétiteurs) 9h30-12h (Libre)

SPORTS SANTE / BIEN ETRE / PREPARATION PHYSIQUE

BUDO-BOXING		18h	11h*/20h15		12h30/18h15	10h
TURBO KICK POWER	12h30/18h	19h15		18h30		11h
BUDO CROSS TRAINING	18h	19h			17h15	9h
PILATES	12h30/20h		12h30	19h45	11h/18h	
YOGA		10h		10h/19h30	09h30	
MEDITATION				12h15		
YIN YOGA			18h			
BUDO FORM	12h			12h30		
COURS APA	19h	16h		11h		10h/14h
MUSCULATION	9h30 - 21h30	9h30 - 21h30	9h30 - 21h30	9h30 - 21h30	9h30 - 21h30	9h30 - 17h00

* Selon nombre de participants présents à l'horaire indiqué



