

PLANNING 2023/2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
-------	-------	----------	-------	----------	--------

**ARTS MARTIAUX**

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

**SPORTS DE COMBAT**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>FULL CONTACT</b>	18h	19h30		19h		
<b>MUAY THAÏ</b>						
13/17 ANS		18h15	17h (Boxe Anglaise)	19h30		
ADULTES	10h/19h15	19h30		19h30		
<b>BOXE ANGLAISE</b>						
13/17 ANS			17h		19h15	
ADULTES	19h15		18h30		19h15	
<b>KARATÉ CONTACT / KICK-BOXING / K-1</b>						
13/17 ANS	18h	19h30	18h30		19h	
ADULTES		19h30		19h		
<b>TOUTES BOXES</b>						
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**

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

\* Selon nombre de participants présents à l'horaire indiqué

