

ARTS MARTIAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BUDO KIDS (cours de 45 min)			10H/16H30			10H
KARATE ENFANTS						
5/7 ANS DEBUTANTS ET GRADES			11H/15H30/16H30			11H/15H30
8/9 ANS DEBUTANTS ET GRADES			11H/15H30			11H/15H30
KARATE ADOS						
DEBUTANTS			14H			14H
JAUNE À ORANGE			14H			14H
GRADES ORANGE ET +		18H	14H	18H15		14H
KARATE ADULTES						
DEBUTANTS	10H30	19H30		19H30	10H30/19H	10H30
CEINTURES COULEURS	10H30/18H(kata) 19H30 (kumité)	19H30		19H30	10H30/19H	10H30
CEINTURES NOIRES	10H30/18H(kata) 19H30 (kumité)		19H15		10H30/19H	10H30
KARATE SENIORS + 60 ANS		15H		10H15	15H	
KARATE SANTE		10H30				
KENDO		20H		18H30		
IAÏDO		18H30		20H		
KRAV MAGA / SELF DEFENSE	19H	12H15	19H		19H	
KALI ESKRIMA (Bâton/Couteau)	20H					
SELF DEFENSE URBAINE		18H15				9H30

SPORTS DE COMBAT	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
FULL CONTACT	18H	19H15		18H30		
MUAY THAI						
13/17 ANS	19H15	18H15	17H Boxe Anglaise	19H45		
ADULTES	10H15/19H15	19H30		19H45		
BOXE ANGLAISE						
13/17 ANS	19H15		17H		18H30	
ADULTES	19H15		18H30	18H (libre supervisée)	18H30	
MMA		20H15	20H15	18H30	18H30	
KICK BOXING						
13/17 ANS	18H		18h30	18H30	19H15	
ADULTES	18H	19H15		18H30		

TOUS SPORTS DE COMBAT						9H
Libre réservé Pass Samourai						

SPORTS SANTE / BIEN ÊTRE / PREPARATION PHYSIQUE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BUDO BOXING		18H30	20H		12H30/18H	10H
TURBO KICK POWER	12H30/18H	19H15		18H30		11H
BUDO CROSS TRAINING	18H	19H30	12H30/18H30	18H	17H15	9H
PILATES	12H30/20H		12H30	20H	11H/18H15	
YOGA		10H(Ashtanga)	18H(flow)	10H/19H30 (flow)	9H30(Ashtanga)	
BUDO FORM	17H15	12H30/17H15	11H*	12H30		
PREPA PHYSIQUE ADOS			15H30/16H30			15H30
MUSCULATION	9H30-21H30	9H30-21H30	9H30-21H30	9H30-21H30	9H30-21H30	9H-17H
COURS APA	19H		17H30	11H		11H/14H