

ARTS MARTIAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>BUDO KIDS (cours de 45 min)</b>			10H/16H30			10H
<b>KARATE ENFANTS</b>						
5/7 ANS DEBUTANTS ET GRADES			11H/15H30/16H30			11H/15H30
8/9 ANS DEBUTANTS ET GRADES			11H/15H30			11H/15H30
<b>KARATE ADOS</b>						
DEBUTANTS			14H			14H
JAUNE À ORANGE			14H			14H
GRADES ORANGE ET +		18H	14H	18H15		14H
<b>KARATE ADULTES</b>						
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
<b>KARATE SENIORS + 60 ANS</b>		14H30		10H15	15H	
<b>KARATE SANTE</b>		10H30				
<b>KENDO</b>		20H		18H30		
<b>IAÏDO</b>		18H30		20H		
<b>KRAV MAGA / SELF DEFENSE</b>	19H15	12H15	19H		19H	
<b>KALI ESKRIMA (Bâton/Couteau)</b>	20H15					
<b>TAI CHI CHUAN</b>		16H30/18h30		12H15		
SPORTS DE COMBAT	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>FULL CONTACT</b>	18H	19H30		18H45		
<b>MUAY THAÏ</b>						
13/17 ANS	19H15	18H15		19H30		15H30
ADULTES	10H15/19H15	19H30		19H30		
<b>BOXE ANGLAISE</b>						
13/17 ANS	18H15		17H		18H30	
ADULTES	19H15		18H30	18H (libre supervisée)	18H30	
<b>MMA</b>		20H15	20H15	19H	19H	
<b>KICK BOXING</b>						
13/17 ANS	18H		18h30	18H45	19H15	
ADULTES	18H	19H30		18H45		
<b>TOUS SPORTS DE COMBAT</b>						9H
Libre réservé Pass Samourai						
SPORTS SANTE / BIEN ÊTRE / PREPARATION PHYSIQUE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>BUDO BOXING</b>		18H15	20H		12H30/18H	10H
<b>TURBO KICK POWER</b>	12H30/18H15	19H15		18H30		11H
<b>BUDO CROSS TRAINING</b>	18H		18H30	18H	17H15	9H
<b>PILATES</b>	12H30/20H		12H30	12H30	11H/18H15	
<b>YOGA</b>		10H(Ashtanga)		10H/19H30 (flow)	9H30(Ashtanga)	
<b>BUDO FORM</b>		17H15	11H			
<b>SELF DEFENSE URBAINE</b>						9H30
<b>PREPA PHYSIQUE ADOS</b>			15H30			15H30
<b>MUSCULATION</b>	9H30-21H30	9H30-21H30	9H30-21H30	9H30-21H30	9H30-21H30	9H-17H
<b>COURS APA</b>	19H		11H/17H30	11H15	15H	11H/14H

SAMOURAÏ 2000 - DOJO ALICE MILLIAT

7 bd Louis Leprince-Ringuet

72000 Le Mans

[www.samourai2000.com](http://www.samourai2000.com)

