

YOSAN RYU

CENTRE D'ARTS MARTIAUX ET DE MISE EN FORME

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Grand dojo						
				Karaté Bouts Choux 3-4 ans 9h30 à 10h15		Karaté Shorin-Ryu Orange à Orage/Verte 9h00 à 10h00
Power Fitness Pour tous ! 12h00 à 12h45		Power Fitness Pour tous ! 12h00 à 12h45		Power Fitness Pour tous ! 12h00 à 12h45	Espaces disponibles pour location	Karaté Shorin-Ryu Jaune & Jaune/Orange 10h00 à 10h45
		Karaté Shorin-Ryu Pour tous 13h30 à 14h30		Cours libre (Karaté/Combat) Pour tous! 13h30 à 15h00		Karaté Shorin-Ryu Verte & + 10h45 à 12h00
	Karaté Shorin-Ryu Parent-enfant 17h45 à 18h45	Kick-boxing Pour tous 17h00 à 18h00				Point Fight GPFM 9 ans & + 12h30 à 13h30
Initiation au Point Fight 5 à 8 ans 18h00 à 18h45	Karaté Shorin-Ryu Verte à Noire 18h45 à 20h00	Karaté Shorin-Ryu Jaune & Jaune/Orange 18h00 à 18h45	Point Fight GPFM Blanche à Jaune 17h45 à 18h45			Conditionnement combat Pour tous 13h30 à 14h15
Karaté Shorin-Ryu Blanche & Blanche/Jaune 18h45 à 19h30		Karaté Shorin-Ryu Orange à Orage/Verte 18h45 à 19h45	Point Fight GPFM Orange & + 18h45 à 19h45			
Kick-boxing Pour tous 19h30 à 20h30			Conditionnement combat Pour tous 19h45 à 20h30			
			Karaté Bouts Choux 3-4 ans 17h45 à 18h15	Krav Maga Adultes 12h15 à 13h00		Karaté Shorin-Ryu Blanche & Blanche/Jaune 9h00 à 9h45
Espaces disponibles pour location	Espaces disponibles pour location	Krav Maga Cours libres 19h00 à 19h45	Karaté Tous Petits 5-6 ans 18h15 à 18h45		Krav Maga Enfants 9h30 à 10h15	Karaté Bouts Choux 3-4 ans 09h45 à 10h15
		Krav Maga Adultes 19h45 à 21h00	Karaté Shorin-Ryu 7-8 ans 18h45 à 19h30	Krav Maga Adultes 16h30 à 17h30	Krav Maga Adultes 10h30 à 12h00	Karaté Tous Petits 5-6 ans 10h15 à 11h00
			Kick-boxing Pour tous 19h30 à 20h30			Karaté Shorin-Ryu 7-8 ans 11h00 à 11h45
						Karaté Shorin-Ryu Parent-enfant 11h45 à 12h45