

YOSAN RYU

CENTRE D'ARTS MARTIAUX ET DE MISE EN FORME

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Grand dojo						
						Karaté Bouts Choux 3-4 ans 9h00 à 9h30
						Karaté Tous Petits 5-7 ans 9h30 à 10h00
				Cours libre (Karaté/Combat) Pour tous! 13h30 à 15h00		Karaté Shorin-Ryu Blanche à Jaune 10h00 à 10h45
Karaté Tous Petits 5-7 ans 17h45 à 18h15	Karaté Shorin-Ryu Parent-enfant 17h45 à 18h45	Kick-boxing Pour tous 17h00 à 18h00	Karaté Bouts Choux 3-4 ans 17h45 à 18h15			Karaté Shorin-Ryu Jaune/Orange à Orange/Verte 10h45 à 11h45
Initiation au Point Fight 5 à 8 ans 18h15 à 18h45	Karaté Shorin-Ryu Verte à Noire 18h45 à 20h00	Karaté Shorin-Ryu Jaune à Orange/Verte 18h00 à 19h00	Point Fight GPFM 9 ans & + 18h15 à 19h15			Karaté Shorin-Ryu Verte à Noire 11h45 à 13h00
Karaté Shorin-Ryu Blanche à Blanche/Jaune 18h45 à 19h30	Combat libre Pour tous 20h00 à 20h45	Auto-défense Pour tous 19h00 à 20h00	Conditionnement combat Pour tous 19h15 à 19h45			Point Fight GPFM 9 ans & + 13h00 à 14h00
Kick-boxing Pour tous 19h30 à 20h30			Kick-boxing Pour tous 19h45 à 20h45			Conditionnement combat Pour tous 14h00 à 14h45

Cours privé disponible en soirée à tous les soirs de la semaine !!!