

HORAIRES ADULTES SAISON 2020 - 2021

KARATE MATINEE

- LUNDI 9h15 - 10h15
- JEUDI 9h15 - 10h15
- VENDREDI 9h15 - 10h15
- SAMEDI 12h00 - 13h30

KARATE SOIREES

- LUNDI 20h15 - 21h45
- MARDI 20h30 - 21h30
- JEUDI 20h00 - 21h00
- VENDREDI 20h15 - 21h45

MMA

- MERCREDI 20h00-21h15

BOXE

- MARDI 19h30 - 20h30
- JEUDI 19h00 - 20h00
- VENDREDI 19h00 - 20h00

HANDIKARATE

- JEUDI 9h15 - 10h15

SPORT SANTE

- JEUDI 9h15 - 10h15

SELF DEFENSE

- LUNDI 9h15 - 10h15
- MARDI 19h00 - 20h00

CROSS FIGHT

- LUNDI 19h15 - 20h00
- MARDI 9h45 - 10h30
12h15 - 13h00
- MERCREDI 19h00 - 19h45
- JEUDI 9h45 - 10h30
12h15 - 13h00
- VENDREDI 19h15 - 20h00

CARDIO FIGHT

- MERCREDI 18h00 - 18h45
- VENDREDI 18h15 - 19h00

WASA BOXING

- MARDI 20h15 - 21h15
- JEUDI 20h15 - 21h00
- SAMEDI 11h00 - 12h00

BODY KARATE

- LUNDI 10h30 - 11h15

TAI SO

- LUNDI 11h15 - 12h00
- MARDI 10h30 - 11h15
- JEUDI 10h30 - 11h15
- SAMEDI 10h00 - 11h00

TRAINING

Petits groupes
(Sur réservation)

- MERCREDI 10h15 - 10h50
- MERCREDI 15h45 - 16h20