



Mardi:

17h15 à 17h45	Apprenti (blanche, blanche/jaune et jaune)
17h45 à 18h30	Évolution (jaune/orange, orange et orange/verte)
18h30 à 19h15	Thématique Club ceinture Noire /CDM
19h15 à 20h00	Club des Maîtres (noire et +)
20h00 à 20h45	Ados-Adultes (13 ans et +)
20h45 à 21h30	Kickboxing (13 ans et +)

Mercredi

18h00 à 18h30	Super Héros (22 à 40 mois)
18h30 à 19h00	Ninjas (3 et demi à 5 ans)
19h00 à 19h45	Club Ceinture Noire (verte et +)
19h45 à 20h30	Ados/Adultes (13 ans et +)

Jeudi :

17h15 à 18h00	Évolution (jaune/orange, orange et orange/verte)
18h00 à 18h30	Apprenti (blanche, blanche/jaune et jaune)
18h30 à 19h15	Club ceinture Noire (verte et +)
19h15 à 20h00	Combats (enfants et adultes)
20h00 à 20h45	Ados-Adultes (13 ans et +)
20h45 à 21h30	Kickboxing (13 ans et +)

Vendredi :

16h30 à 18h00	Cours privés sur demande
18h00 à 18h30	Ninjas (3 ans et demi à 5 ans)
18h30 à 19h15	Famille (toutes ceintures)

Samedi :

8h30 à 9h00	Super Héros (22 à 40 mois)
9h00 à 9h30	Ninjas (3 ans et demi à 5 ans)
9h30 à 10h00	Apprenti (blanche, blanche/jaune et jaune)
10h00 à 10h45	Évolution (jaune/orange, orange et orange/verte)
10h45 à 11h30	Club ceinture Noire (verte et +)
11h30 à 12h15	Combats (enfants et adultes)
12h15 à 13h00	Club des Maîtres (noire et +)
13h00 à 13h45	Famille (toutes ceintures)

*Samedi pm et Dimanche am ou pm: fêtes d'enfants Programme **ninja, apprenti et évolution= 1 à 2 cours/ semaine** Programme **ccn et cdm= 1 à 3/ semaine** Merci de respecter votre programme ☺*

