

# PLANNING SAISON 2020-2021

## ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX

**Mercredi** : de 11h à 12h (2015,2016), de 14h à 15h (2013,2014), de 15h à 16h (2013, 2014) et de 16h à 17h (2015, 2016)

## JUDO

**Mardi** : de 17h00 à 18h00 (2010,2011,2012), de 18h00 à 19h00 (2008,2009) et de 19h15 à 21h30 (ados et adultes)

**Vendredi** : de 17h00 à 18h00 (2009,2010,2011), de 18h00 à 19h00 (2007,2008) et de 19h15 à 21h30 (ados et adultes)

## YOSEIKAN-BUDO

**Mercredi** : de 17h30 à 18h30 (de 5 à 8 ans), de 18h30 à 19h45 ( - de 15 ans) et de 19h45 à 21h ( ados et adultes)

## GYM DOUCE

**Mardi** : de 18h30 à 19h30

## GYM D'ENTRETIEN

**Lundi** : de 9h00 à 9h45 et de 19h30 à 20h30

**Jeudi** : de 9h00 à 9h45

## ABDOS FESSIERS

**Lundi** : de 18h30 à 19h15

**Jeudi** : De 19h15 à 20h15

**Vendredi** : de 9h00 à 9h45

## STRETCHING

**Mardi** : de 9h00 à 9h45

**Mercredi** : de 18h45 à 19h15

## MUSCULATION

**Lundi, mardi, jeudi et vendredi** : de 9h45 à 11h30 et de 17h30 à 20h30

**Mercredi** : de 17h30 à 21h00

## CIRCUIT TRAINING

**Mardi et jeudi** : de 18h10 à 19h10

## PRÉPARATIONS SPECIFIQUES ARTS MARTIAUX

**Samedi** : de 14h00 à 18h00