

| Activités/Catégories                           | Jour                        | Horaires                                       |
|--|-----------------------------|--|
| Gym douce Séniors Nouveaux cours               | Lundi                       | 17h00 - 18h15                                  |
| Taïso - Gym Ados – Adultes                     | Lundi                       | 18h30 - 19h30                                  |
| Taïso – Training Ados – Adultes                | Jeudi                       | 18h30 – 19h30                                  |
| Judo 4 – 5 ans Eveil judo                      | Mercredi                    | 15h00 – 16h00                                  |
| Judo 6 – 7 ans Ecole judo Mini Poussins        | Mercredi                    | 14h00 – 15h00                                  |
| Judo 8 – 9 ans Ecole judo Poussins             | Mercredi<br>Samedi          | 16h00 – 17h00<br>9h30 – 10h30                  |
| Judo 10 ans + et Compétiteurs                  | Mardi<br>Vendredi<br>Samedi | 18h00 – 19h15<br>18h00 – 19h30<br>9h30 – 10h30 |
| Ecole de fighting Benjamins et +               | Mardi                       | 18h00 – 19h15                                  |
| Jujitsu self défense Ados – Adultes            | Mardi                       | 19h15 – 20h30                                  |
| Ne waza forme jujitsu Brésilien Ados-Adultes   | Vendredi                    | 18h00 – 19h30                                  |
| Renforcement musculaire – Self défense Adultes | Jeudi<br>Samedi             | 12h15 – 13h15<br>10h30 – 11h45                 |
| Sport Santé                                    | Vendredi                    | 9h00 – 10h00                                   |