



HORAIRE HIVER 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>9H00 à 17h00</u> DOJO Cross-training / Mise en forme Entraînement libre		<u>9H00 à 17h00</u> DOJO Cross-training / Mise en forme Entraînement libre		<u>9H00 à 17h00</u> DOJO Cross-training / Mise en forme Entraînement libre	<u>9h00 – 9h30</u> DOJO Karaté libre Parent/enfant sur réserveation. 3-5 ans	<u>9h00 – 10h30</u> DOJO Karaté libre Compétition / Perfectionne ment
					<u>9h00-10h00</u> ZOOM Conditionnement physique	10h-11h ZOOM Conditionnem ent physique
	<u>11H00 à 13h00</u> DOJO Cross-training / Mise en forme Entraînement libre		<u>11H00 à 13h00</u> DOJO Cross-training / Mise en forme Entraînement libre		<u>9h30-12h</u> DOJO Karaté cours privé. Bloc de 30 minutes sur réserveation.	<u>10h30 – 12h</u> DOJO Karaté cours privé. Bloc de 30 minutes sur réserveation.
<u>12h00 - 12h45</u> ZOOM Conditionnement physique	<u>12h00 - 12h45</u> ZOOM Conditionnement physique	<u>12h00 - 12h45</u> ZOOM Conditionnement physique	<u>12h00 - 12h45</u> ZOOM Conditionnement physique	<u>12h00 - 12h45</u> ZOOM Conditionnement physique	<u>12h-13h</u> DOJO Cross-training libre parent/enfant sur réserveation.	
	<u>17H00 à 19h00</u> DOJO Cross-training / Mise en forme Entraînement libre	17h15 – 17h 45 DOJO Karaté libre Parent/enfant 3-5 ans sur réserveation.	<u>17H00 à 19h00</u> DOJO Cross-training / Mise en forme Entraînement libre			
<u>18h00 – 18h45</u> ZOOM KARATÉ Ceinture blanche à verte	<u>18h00 – 18h45</u> ZOOM KARATÉ 8 ans et + Ceinture verte et +	<u>18h00 – 18h45</u> ZOOM KARATÉ Ceinture blanche à verte	<u>18h00 – 18h45</u> ZOOM KARATÉ 8 ans et + Ceinture verte et +			
<u>19h-20h</u> ZOOM Conditionnement physique	<u>19h00 - 20h00</u> ZOOM KARATÉ Ados et adultes	<u>19h-20h</u> ZOOM Conditionnement physique	<u>19h00 - 20h00</u> ZOOM KARATÉ Ados et adultes			
	<u>19h-20h</u> DOJO Karaté libre Ceinture bleue et +		<u>19h-20h</u> DOJO Karaté libre Ceinture bleue et +			
	<u>20h00 - 21h00</u> DOJO Karaté libre Ados et adultes		<u>20h00 - 21h00</u> DOJO Karaté libre Ados et adultes			<u>20h - 21h</u> ZOOM Étirements