

# Horaires saison 2021-2022

	DISCIPLINES	JOURS	HORAIRES	ÂGES	NIVEAUX
<b>SANTÉ</b>	QI GONG <i>Méditation</i> QI GONG	jeudi	18h00 - 18h30 18h30 - 19h30	Adultes/Séniors Adultes/Séniors	tous niveaux tous niveaux
	TAÏ CHI CHUAN TAÏ CHI CHUAN <i>Applications martiales</i>	jeudi	19h30 - 20h30 20h30 - 21h00	Adultes/Séniors Adultes/Séniors	tous niveaux tous niveaux
	YOGA	lundi	19h00 - 20h30	Adultes/Séniors	tous niveaux
		mercredi	19h00 - 20h30	Adultes/Séniors	tous niveaux
	SHIATSU	mardi	19h00 - 21h00	Adultes/Séniors	tous niveaux
	STRETCHING	mercredi	20h00 - 21h00	Adultes/Séniors	tous niveaux
vendredi		12h30 - 13h30	Adultes/Séniors	tous niveaux	
<b>FITNESS</b>	PILATES	mardi	18h30 - 19h30 19h30 - 20h30 20h30 - 21h30	Adultes/Séniors Adultes/Séniors Adultes/Séniors	débutants avancés avancés
		mercredi	19h00 - 20h00	Adultes/Séniors	avancés
	BODY COMBAT	lundi	19h00 - 20h00	Ados/Adultes	tous niveaux
	ANTIGRAVITY	lundi	20h00 - 21h00	Ados /Adultes	tous niveaux
		mercredi	18h00 - 19h00	Ados /Adultes	tous niveaux
<b>BUDO</b>	IAÏDO	mercredi	20h30 - 22h00	Adultes/Séniors	avancés
		samedi	10h00 - 11h30	Ados /Adultes/Séniors	débutants
	MMA	lundi	19h00 - 21h00	Ados /Adultes	tous niveaux
	SELF DEFENSE YOSEIKAN	mardi	19h00 - 21h00	Ados/Adultes/Séniors	tous niveaux
		jeudi	15h00 - 16h30	Adultes/Séniors	tous niveaux
	YOSEIKAN BUDO	lundi	12h30 - 13h30 19h00 - 20h30 20h30 - 22h00	Ados /Adultes/Séniors Ados /Adultes/Séniors Adultes/Séniors	tous niveaux tous niveaux gradés
		mercredi	12h30 - 13h30 17h00 - 18h00 18h00 - 19h00 19h00 - 20h30	Ados /Adultes/Séniors 6-10 ans 11-15 ans Ados /Adultes/Séniors	tous niveaux tous niveaux
		vendredi	12h30 - 13h30 17h00 - 18h00 18h00 - 19h00 19h00 - 20h30	Ados /Adultes/Séniors 6-10 ans 11-15 ans Ados /Adultes/Séniors	tous niveaux tous niveaux