

**lundi**

**mardi**

**mercredi**

**jeudi**

**vendredi**

**samedi**

	Dojo	Studio	Plateau	Dojo	Studio	Plateau	Dojo	Studio	Plateau	Dojo	Studio	Plateau	Dojo	Studio	Plateau	Dojo	Studio	Plateau
09H00-09H30				Taï-chi 9H00/10H00 Philippe				Danse enfants		Taï-chi 9H00/10H00 Philippe								
09H30-10H00																Karaté 9H30/11H30	GymTao 9H30/10H30 Philippe	
10H00-10H30								9H15/10H00 4/5ans										
10H30-11H00								10H00-10H45 6/7ans										GymTao 10H30/11H30 Philippe
11H00-11H30								11H00-12H00 à partir de 8 ans										
11H30-12H00																Taijitsu 11H30/12H30		circuit training 11H30/14H00 Philippe
12H00-12H30																		
12H30-13H00	Karaté 12H30/13H30	Abdo- fessiers 12H30/13H30 Charles		GymTao Barre/sol 12H30/13H30 Philippe Sophie			Taï chi 12H30/13H30 Philippe	Yoga 12H30/13H30 Delphine	circuit training 12H30/18H00 Charles	kick box. 12H30/13H30 Vincent	GymTao 12H30/13H30 Philippe		Karaté 12H30/13H30	Abdo- fessiers 12H30/13H30 Stéphanie		Ninjutsu 12H30/14H00		
13H00-13H30																		
13H30-14H00				GymTao 13H30/14H30 Philippe							GymTao 13H30/14H30 Philippe							
14H00-14H30							Judo 14H00/15H00 (5/8ans)						Karaté 14H00/15H00	Danse enfants	circuit training 14H00-18H00 Jacques			
14H30-15H00																		
15H00-15H30							Judo 15H00/16H00 (9/12ans)						Judo 15H00/16H00	Danse enfants				
15H30-16H00																		
16H00-16H30							Karaté 7/9-9/13ans 16H00/17H00											
16H30-17H00																		
17H00-17H30	Karaté 7/9-9/13ans 17H00/18H00		circuit training Charles															
17H30-18H00													Judo 17H00/18H00 (5/8ans)					
18H00-18H30		Cardio Gym 18H00/19H00 19H00/20H00 Charles			Global gym(haut) 18H00/19H00 Stéphanie			Gym cardio 18H15/19H00 Charles			Global gym(bas) 18H00/19H00 Stéphanie		Judo 18H00/19H00 (9/12ans)					
18H30-19H00							Ninjutsu 18H30/20H00 Bruno			Ninjutsu 18H30/20H00 Bruno								
19H00-19H30	Karaté 19H00/20H30			Kick Boxing 19H15/20H45 Vincent	Global gym(bas) 19H00/20H00 Stéphanie			barre/sol 19H30/20H45 sophie			Global gym(haut) 19H00/20H00 Stéphanie							
19H30-20H00																		
20H00-20H30		Yoga 20H00/21H15 Delphine		Taï-chi 20H00/21H00 Philippe			Karaté 20H00/21H45			Yoga 20H00/21H30 Delphine	Taï-chi 20H00/21H30 Philippe			Kick Boxing 19H45/21H15 Vincent				
20H30-21H00	Karaté 20H30/21H45			Taijitsu 20H45/22H00 Marc									Taijitsu 20H30/22H00 Marc					Taï-chi 11H15/12H30 Philippe
21H00-21H30																		
21H30-22H00																		

**Dimanche**