

Lundi	9h - 9h50 Motri'Baby 0-3 ans	10h - 11h Karaté Soft Adultes					DOJO LOUÉ PAR ASSOCIATION 14h30 - 16h45	17h - 18h Krav Maga Enfants 8-11 ans	18h - 19h Krav Maga Ado 11-16 ans	19h30 - 21h Full Contact Adultes	
	9h - 10h Krav'Madame Adultes										
Mardi	8h45 - 9h45 Motri'Baby Spécial nounous 0-3 ans	9h45 - 11h45 Nettoyage							18h - 19h Kung-Fu Enfants 6-10 ans	19h - 20h30 Kung-Fu Adultes	20h30 - 21h30 Qi-Gong Adultes
										19h - 20h Krav Maga Ado 11-16 ans	20h15 - 21h30 Krav Maga Adultes débutant
Mer.		9h - 9h55 Karaté Panda 4-5 ans	10h - 10h55 Motricité, jeux collectifs & Réflexes CP	11h - 11h55 Motricité, jeux collectifs & Réflexes CE1-CE2	13h30 - 14h20 Motricité, jeux Collectifs & Réflexes 3 ans	14h30 - 15h25 Motricité, jeux Collectifs & Réflexes 4-5 ans		17h - 18h Karate Enfants 6-8 ans	18h - 19h Karate tout âge Compétition	19h - 20h15 Karate Adultes	20h15 - 21h30 Pékiti Tirsia Kali Adultes
		DOJO LOUÉ PAR ASSOCIATION EXTÉRIEUR 9h45 - 11h30				DOJO LOUÉ PAR ASSO. EXT. 14h - 15h		16h - 17h Krav Maga Enfants 8-11 ans	17h - 18h Karate Enfants/Ados 9-13 ans	18h - 19h Karate Kata Sup (Bleue minimum)	19h00 - 20h15 Boxe Anglaise 12-17 ans
Jeudi	8h - 10h30 Nettoyage		10h30 - 11h30 Scolaires Métabief							DOJO LOUÉ 18h - 19h	19h - 20h30 Pékiti Tirsia Kali Adultes
											19h30 - 21h Full Contact Adultes
Ven.	9h - 9h50 Motri'Baby 0-3 ans							17h - 18h Karate Enfants 6-8 ans	18h - 19h Karate Enfants/Ados 9-13 ans	19h - 20h15 Karate Adultes	20h15 - 21h30 Krav Maga Adultes débutant
	9h - 10h Krav'Madame Adultes	10h - 11h Karaté Soft Adultes							18h - 19h Krav Maga ado 11-16 ans	19h00 - 20h15 Boxe Anglaise 12-17 ans	20h15 - 21h30 Krav Maga Adultes
Sam.	8h - 9h & 9h - 10h15 Yoga										
			10h30 - 12h00 Boxe Anglaise 12-17 ans								
Dim.	10h00 - 11h00 Cross-Training Réservé aux adhérents adultes		10h00 - 11h00 Cross-Training Réservé aux adhérents ados								
	9h - 12h Entraînement libre			11h00 - 12h00 Prépa. Grades						Prépa physique boxe/full 17h30 - 19h	