

Arts Martiaux Pessac Madran

PLANNING DES COURS – Saison 2022/2023

Maj : 28 juin 2022

LUNDI	DEBUT	FIN
TAICHI CHUAN 14 ans et + (PETIT DOJO)	12 H 30	13 H 30
KARATE MIX 15 ans et +	12 H 15	13 H 15
JUDO Enfants 4/5 ans	17 H 00	17 H 45
JUDO Enfants 6/7 ans	17 H 45	18 H 45
JUDO Enfants 8/11 ans	18 H 45	19 H 45
JUDO Adultes 12 ans et + (PETIT DOJO)	20 H 00	21 H 00
KRAV MAGA Ados 12/15 ans (PETIT DOJO)	19 H 00	20 H 00
KRAV MAGA Adultes 15 ans et +	20 H 00	21 H 30
MARDI	DEBUT	FIN
CROSS TRAINING 15 ans et +	12 H 00	12 H 45
CROSS TRAINING	12 H 45	13 H 30
CROSS TRAINING	17 H 30	18 H 30
CROSS TRAINING	18 H 30	19 H 30
KICK K1 15 ans et +	19 H 30	20 H 45
MUAY THAI 15 ans et +	20 H 45	22 H 00
TAICHI CHUAN 14 ans et + (PETIT DOJO)	17 H 45	18 H 45
TAICHI CHUAN 14 ans et + (PETIT DOJO)	18 H 45	19 H 45
JUJITSU Adultes 15 ans et + (PETIT DOJO)	20 H 00	21 H 30
MERCREDI	DEBUT	FIN
KICK K1 15 ans et +	12 H 30	13 H 30
BOXE Enfants 6/11 ans	14 H 00	15 H 00
BOXE Ados 12/15 ans	15 H 00	16 H 00
JUDO Enfants 4/5 ans	16 H 00	16 H 45
JUDO Enfants 6/7 ans	16 H 45	17 H 45
JUDO Enfants 8/11 ans	17 H 45	19 H 00
JUDO Adultes 12 ans et +	19 H 00	20 H 30
KARATE MIX 15 ans et +	20 H 30	22 H 00
KRAV MAGA Enfants 6/11 ans (PETIT DOJO)	17 H 45	18 H 45
JEUDI	DEBUT	FIN
CROSS TRAINING 15 ans et +	12 H 00	12 H 45
CROSS TRAINING	12 H 45	13 H 30
KICK K1 15 ans et +	18 H 00	19 H 00
MUAY THAI 15 ans et +	19 H 00	20 H 00
KRAV MAGA Ados 12/15 ans (PETIT DOJO)	19 H 00	20 H 00
KRAV MAGA Adultes 15 ans et +	20 H 00	21 H 30
JUJITSU Adultes 15 ans et + (PETIT DOJO)	20 H 00	21 H 30
VENDREDI	DEBUT	FIN
CROSS TRAINING 15 ans et +	12 H 00	12 H 45
CROSS TRAINING	12 H 45	13 H 30
CROSS TRAINING	17 H 30	18 H 30
CROSS TRAINING	18 H 30	19 H 30
JUDO Adultes 12 ans et +	19 H 30	21 H 00
KARATE JUTSU SHOTOKAN (Technique) 15 ans et +	21 H 00	22 H 30
SAMEDI	DEBUT	FIN
MUAY THAI 15 ans et +	9 H 00	10 H 00
BOXE Enfants 6/11 ans	10 H 00	11 H 00
BOXE Ados 12/14 ans	11 H 00	12 H 00
CROSS-TRAINING 15 ans et +	12 H 00	13 H 00
MUAY THAI / KICK K1 (dernier samedi du mois)	14 H 00	16 H 00
KARATE JUTSU SHOTOKAN 15 ans et +	17 H 00	18 H 30