

PLANNING / HORAIRES2015 – 2016

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00	OUVERTURE	OUVERTURE	OUVERTURE	OUVERTURE	OUVERTURE	OUVERTURE	OUVERTURE
	LIBRE		LIBRE		LIBRE	LIBRE	
10h/11h	CROSS TRAINING	LIBRE	CROSS TRAINING	LIBRE	CROSS TRAINING	SHINDO KID SELF DEFENSE	SUR INSCRIPTION
11h30/13H00	THI	BODY BARRE	THI	BODY BARRE	THI	c4	
	SHINDO SOUSSION		SHINDO MARTIAL		SHINDO SOUSSION	SHINDO MARTIAL	
	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	12H30 14H00	LIBRE SUR DEMANDE
						BODY BARRE	
13H/14H	COUPURE	COUPURE	COUPURE	COUPURE	COUPURE		
14H30/16H	THI	THI	SHINDO KID 14H/15H	THI	THI	LIBRE	
						ENTRAINEMENT	
	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	COMPETITEURS	
LIBRE SAC	LIBRE SAC	LIBRE SAC	LIBRE SAC	LIBRE SAC	LIBRE SAC	LIBRE	
17H/18H30							
	THI	THI	THI	THI	THI		
			LIBRE				
19H/20H		CROSS TRAINING	SHINDO		CROSS TRAINING		
	BODY BARRE			BODY BARRE			
20H/21H30	SELF DEF C4	SHINDO MARTIAL	KARATE/FULL	SHINDO MARTIAL	SHINDO BOXING		
	SHINDO BOXING						
22H00	FERMETURE	FERMETURE	FERMETURE	FERMETURE	FERMETURE		