

# HORAIRES DU 4 Septembre 2023 au 30 Juin 2024

## JUDO

Véritable école de la vie, grâce à un enseignement moderne et adapté. Formation des adultes de demain. De 4 ans à Adultes.

**P.PALHEC C.N.4DAN B.E 2**

LUNDI 17H00 / 18H00 Nés en 16/17  
MERCREDI 17H15 / 18H00 Nés en 18/19

LUNDI / MERCREDI 18H00 / 19H00 Nés en 12/14/15  
LUNDI / MERCREDI 19H00 / 20H00 Nés en 12/11/10/09...



## AIKIDO

Cet Art Japonais se présente comme une Maîtrise du combat pacifique, débouchant sur un véritable mode de vie. A partir de 10 ans.

**L.MATHEVET C.N.5DAN B.E**

LUNDI 18H30 / 19H30  
VENDREDI 18H30 / 19H30



## FULL-CONTACT

Alliance parfaite du physique et du mental, cette pratique permet d'atteindre harmonie corporelle et équilibre vital. De 5 ans à Adultes.

**M.BOUQUERRA C.N.2DAN MF -**

**K. MESMOUDI MF**

MARDI 17H30 / 18H30 6/12 Ans  
JEUDI 17H30 / 18H30 6/12 Ans

LUNDI 19H00 / 21H00 Adultes / Ados  
MERCREDI 20H00 / 21H00 Féminin  
JEUDI 18H00 / 19H00 Débutants  
JEUDI 20H00 / 21H15 Adultes



## KRAV MAGA

Méthode de défense personnelle. Discipline alliant l'ensemble des arts martiaux. Adultes et Ados + de 15 ans.

**P. SAUTEL C.N.3DAN D.E**

MARDI 19H15 / 21H15  
JEUDI 19H15 / 21H15

**TAÏ - JITSU Enfant :** **P.PLOTTON C.N.2DAN D.I.F**

SAMEDI 10H00 / 11H30 10/14 ans

**SELF DEFENSE FEMININ :** **P.PLOTTON C.N.2DAN D.I.F**

MERCREDI 20H00 / 22H00

SAMEDI 9H00 / 10H30



## KARATÉ

Cet Art Martial Japonais conduit à la stabilité, à la paix. Il augmente la confiance, l'équilibre mental et physique. A partir de 5 ans.

**B.STOICA C.N. 6DAN B.E.E.B**

MERCREDI 17H00 / 18H00 5/9 ans  
MERCREDI 18H00 / 19H00 10/14 Ans  
MERCREDI 19H00 / 20H00 Adultes  
VENDREDI 17H30 / 18H30 Toutes tranches d'âges



## TAEKWONDO

Dans cet Art Martial Coréen Traditionnel, les mains et les pieds sont utilisés pour combattre l'adversaire, mais la particularité de ce sport est sa combinaison de mouvement de corps de pieds.

**M. GRUET C.N.3DAN**

LUNDI 17H00 / 18H30 Toute tranche d'âge  
LUNDI 20H30 / 22H00 Ados/Adultes tout niveau  
MERCREDI 10H00 / 10H45 3/6 ans  
VENDREDI 17H30 / 18H30 6/8 ans  
VENDREDI 18H30 / 20H00 Ados/Adultes tout niveau  
VENDREDI 20H15 / 22H00 Perfectionnement



## CARDIO TRAINING-ENERGIE FULL

Shadow boxing, cardio, renforcement abdos.

**M.BOUQUERRA C.N.2DAN M.F**

**CERTIFICAT DE QUALIFICATION  
PROFESSIONNELLE EDUCATEUR SPORTIF**

MARDI 19H15 / 20H30  
JEUDI 19H30 / 20H00



## YOGA

**Salle du château Roche La Motière**

Cours Adultes et Ados

Gymnastique du corps et de l'esprit. Pour étendre l'équilibre et l'harmonie indispensable de la vie. Obtenir le juste degré de tension nécessaire à l'exécution d'un exercice et perception consciente de la respiration.

**Ike VAN CAMP**

JEUDI 18H30 / 19H30 Adultes  
VENDREDI 18H30 / 19H30 Adultes



## FITNESS / MUSCULATION

Espace Muscu et cours collectifs.

**CORS COLLECTIFS FITNESS Ados et Adultes**

**M.GRUET**

MARDI 18H00 / 19H30 Cardio / renfo / self défense  
MERCREDI 19H00 / 19H45 Body Sculpt  
JEUDI 18H00 / 19H00 STEP

