

# HORAIRES DU 2 Septembre 2022 au 30 Juin 2023

Nous accueillons les enfants en situation de handicap

## JUDO

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

**P. PALHEC C.N.4°DAN B.E 2**



LUNDI 17H00 / 18H00 Nés en 15/16  
MERCREDI 17H15 / 18H00 Nés en 17/18

LUNDI / MERCREDI 18H00 / 19H00 Nés en 12/13/14  
LUNDI / MERCREDI 19H00 / 20H30 Nés en 11/ 10/ 09/08....

## AÏKIDO

Cet art japonais se présente comme une étude du combat pacifique, débouchant sur un véritable mode de vie.

Ados/Adultes **L. MATHEVET C.N.6°DAN 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 6 ans à Adultes. **M. BOUGUERRA C.N.2°DAN MF - K. MESMOUDI MF**



MARDI 17H30 / 18H30 6/10 ans  
VENDREDI 17H30 / 18H30 6/10 ans

LUNDI 19H30 / 21H00 Adultes/Ados  
JEUDI 19H30 / 21H00 Adultes/Ados

## DEFENSE PERSONNELLE

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

**P. SAUTEL C.N 3°DAN D.E.**



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

**P. PLOTTON C.N 2°DAN D.I.F** **TAÏ - JITSU Enfant :**  
SAMEDI 10H-11H30 10/14 ans

**SELF DEFENSE FEMININ** SAMEDI 9H00 / 10H00



## YOGA

Salle du Château Roche la Molière  
Cours Adultes et Ados.

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

**Ilke VAN CAMP**

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



**YOGA Enfants (au DOJO)**

MERCREDI 14H30/ 15H30 6/12 ANS

## FITNESS/MUSCULATION

Espace Muscu et cours collectifs. **I. ELARBI BP JEPS**  
**COURS COLLECTIFS FITNESS** Ados et Adultes

LUNDI 18H15 / 19H Cross Training  
MARDI 18H15 / 19H LIA  
MARDI 19H00/ 19H45 Pilate  
MERCREDI 18H/ 18H45 Body Sculpt  
JEUDI 18H / 19H Step



## CARDIO TRAINING-ENERGIE FULL

Shadow boxing, cardio, renforcement abdos

**M. BOUGUERRA C.N.2°DAN M.F CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE EDUCATEUR SPORTIF**



MARDI 19H15 / 20H30  
JEUDI 18H30 / 19H30 Adultes/Ados

## K ONE

**M. BOUGUERRA C.N.2°DAN M.F CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE EDUCATEUR SPORTIF**

MERCREDI 19H30/20H30

## KARATE

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. STOÏCA C.N. 6°DAN B.E.E.S**



MERCREDI 16H30 / 17H30 5/9 ans  
MERCREDI 17H30 / 18H30 10/14 ans  
MERCREDI 18H30 / 19H30 Ado/ adulte

VENDREDI 17h30/18h30 tous âges