

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 17H:5 / 18H00 Nés en 18/19

LUNDI / MERCREDI 18H00 / 19H00 Nés en 13/14/15
LUNDI / MERCREDI 19H00 / 20H00 Nés en 12/11/10/09...



AIKIDO

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

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 -

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

LUNDI 19H30 / 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.3°DAN D.E

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

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

SAMEDI 10H00 / 11H30 10/14 ans

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

MERCREDI 20H30 / 22H00

SAMEDI 9H00 / 10H00



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.6°DAN B.E.E.S

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



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 19H00 / 20H00



YOGA

Salle du château Roche La Motière

Cours Adultes et Ados

Gymnastique du corps et de l'esprit. Pour atteindre 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



TAEKWONDO

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

M. GRUET C.N.3°DAN

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



FITNESS / MUSCULATION

Espace Muscu et cours collectifs.

CORS COLLECTIFS FITNESS Ados et Adultes

M.GRUET

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

