



Planning des cours 2018 - 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<i>"Unité des arts martiaux et du yoga"</i>					9h30 - 10h45 Jaya Yoga Vinyasa Jaya Yoga, Pranayama, Japa Yoga Ados/ adultes
18h00 - 18h45 Jaya Yoga Kids dès 4 ans <i>cours parents/enfants</i>	18h30 - 19h30 Omkido MMA Ados/ adultes	17h45 - 18h45 Omkido Kids 7/12 ans		17h50 - 18h30 Baby Omkido 4/6 ans <i>cours parents/enfants</i>	10h45 - 11h45 Omkido MMA Ados/ adultes
19h00 - 20h30 Jaya Yoga Hatha Yoga perceptif Ados/ adultes	19h30 - 20h30 Jaya Yoga Ashtanga Jaya Yoga Ados/ adultes	19h00 - 20h30 Aum Qi Gong & Taiji Yiquan Ados/ adultes	19h00 - 20h30 Omkido MMA Ados/ adultes	18h30 - 19h30 Omkido Kids 7/12 ans	14h00 - 15h15 Aum Qi Gong & Taiji Yiquan Ados/ adultes
	20h30 - 21h30 Omkido Art martial Ados/ adultes	20h30 - 21h30 Calisthenic cardio power Ados/ adultes	20h30 - 21h45 Jaya Yoga Hatha Yoga perceptif Ados/ adultes	19h30 - 21h00 Omkido Art martial Self-défense Ados/ adultes	
20h30 - 22h00 Omkido Self-défense & cours d'armes Ados/ adultes	20h30 - 21h30 Omkido Self-défense féminine Ados/ adultes			21h00 - 21h45 Omkido Fit MMA Ados/ adultes	

* Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires et les jours fériés

** Les cours du samedi sont susceptibles d'être modifiés une fois par mois en cas de stage