



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
18h15 - 19h Jaya Yoga Kids dès 4 ans cours parents/enfants	18h30 - 19h30 Omkido MMA Ados/ adultes	17h45 - 18h45 Omkido Kids 7/12 ans		17h50 - 18h30 Baby Omkido 4/6 ans cours parents/enfants	10h45 - 11h45 Omkido MMA Ados/ adultes
19h00 - 20h30 Jaya Yoga Hatha Yoga perceptif Ados/ adultes	19h30 - 20h30 Omkido Art martial intégral	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
				Omkido Self-défense féminine	
20h30 - 22h00 Omkido Self-défense & cours d'armes Ados/ adultes	20h30 - 21h30 Jaya Yoga Ashtanga Jaya Yoga Ados/ adultes	20h30 - 21h30 Integral Fit Training Ados/ adultes	20h30 - 21h45 Jaya Yoga Hatha Yoga perceptif Ados/ adultes	21h00 - 21h45 Integral Fit Training Ados/ adultes	15h30 - 17h00 Omkido Art martial intégral 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