



Eric Jarland

PLANNING 2019/2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				17h40 - 18h20 / Ch. Omkido Baby 4/6 ans - parents/enfants	9h45 - 11h00 Jaya Yoga & méditation *
17h45 - 18h30 Jaya Yoga Enfants 7/12 ans		17h45 - 18h45 Omkido Enfants 7/12 ans		18h20 - 19h20 / Ch. Omkido Enfants 7/12 ans	11h00 - 12h00 Omkido MMA *
	18h30 - 19h30 Omkido MMA			19h20 - 20h20	
18h45 - 20h00 Jaya Yoga & méditation		18h45 - 20h15 Aum Qi Gong, Taiji Yiquan et méditation	18h45 - 20h15 Omkido MMA	Omkido JJG/JJB (kimono) Ch. Omkido défense féminine	
20h00 - 20h45 Omkido Fit Training	19h30 - 20h30 Omkido JJG/JJB			20h20 - 21h20 Aum Qi Gong, Taiji Yiquan et méditation	
20h45 - 22h00 Omkido Self-défense	20h30 - 21h30 Jaya Yoga & méditation	20h15 - 21h45 Omkido Self-défense	20h15 - 21h45 Jaya Yoga & méditation	21h20 - 22h00 Omkido Fit Training	

Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires et les jours fériés sauf cas exceptionnel

* Les cours du samedi sont susceptibles d'être annulés ou modifiés en cas d'événements exceptionnels (stages, compétitions ...)

L'Académie se réserve le droit de modifier ce planning en cas de besoins

Omkido academy - 10 avenue de Geesthacht, 78370 Plaisir - 06.62.03.04.37 – academieomkidojarland@gmail.com - www.omkido.com