

# PLANNING 2020/2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
					10h00 - 11h30/ Han. <b>Jaya Yoga &amp; méditation</b>
17h30 - 18h30/ Ig. <b>Omkido &amp; MMA Enfants</b> 7/9 ans		17h45 - 18h45 <b>Omkido &amp; MMA Enfants</b> 10/12 ans	17h45 - 18h30 <b>Jaya Yoga Enfants</b> 7/12 ans	17h45 - 18h30 / Ch. <b>Omkido Baby</b> 4/6 ans	11h45 - 12h45/ Mas. <b>MMA</b>
18h45 - 20h15 <b>Jaya Yoga &amp; méditation</b>	18h45 - 19h45 <b>MMA</b>	18h45 - 20h00 <b>Jaya Yoga &amp; méditation</b>	18h45 - 20h15 <b>Aum Qi Gong, Taiji Yiquan &amp; Méditation</b>	18h45 - 19h45	
20h15 - 21h15 <b>Omkido Self-défense</b> (Omkido real self defense system)	19h45 - 20h45 <b>Aum Qi Gong, Taiji Yiquan &amp; Méditation</b>	20h - 21h		<b>Omkido &amp; MMA Enfants</b> 7/12 ans Ch. <b>Omkidokan Ecole d'arts martiaux du monde</b>	
		<b>Omkido Self-défense</b> (Omkido real self defense system) <b>Omkido défense féminine</b>	20h15 - 21h45 <b>MMA / JIG (Jujutsu Grappling)</b>	19h45 - 20h30	
21h15 - 22h <b>Omkido MMA avec armes</b> (Integral Fighting Martial Art)	20h45 - 21h30 <b>Integral Fit Training</b>	21h - 22h <b>Omkido MMA sans armes</b> (Integral Fighting Martial Art)		<b>Omkido JIG (kimono)</b> Ch. <b>Integral Fit Training</b>	
				20h30 - 21h30 <b>Jaya Yoga &amp; méditation</b>	

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

L'Académie se réserve le droit de modifier ce planning en cas de besoins (stages, compétitions, événements ...)

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

