

Formule Self Defense Féminine

PLANNING 2021/2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI*
					9h00 - 10h00/ Eric Jaya Yoga & Méditation
17h30 - 18h30/ Masir Omkido MMA Kids 4 / 11 ans		17h30 - 18h30/ Eric Omkido MMA Ados 12 / 16 ans	17h45 - 18h30/ Eric Jaya Yoga & Méditation 8 / 16 ans	17h45 - 18h30/ Christophe Omkido MMA Baby 4 / 7 ans	10h00 - 11h30/ Olivier Omkido MMA Ados 12 / 16 & MMA / Boxe adultes
18h45 - 20h00/ Eric Jaya Yoga & Méditation	18h45 - 19h45/ Eric MMA / Boxe	18h45 - 20h00/ Eric Jaya Yoga & Méditation	18h45 - 20h00/ Eric Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation	18h30 - 19h30/ Christophe Omkido MMA Kids 8 / 11 ans	11h30 - 12h30/ Eric Integral Fit Training & Kettlebell
	19h45 - 20h45/ Eric Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation	20h00 - 22h00/ Eric		19h30 - 20h30/ Christophe Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system	12h30 - 14h00/ Eric MMA perfectionnement & compétitions
20h00 - 22h00/ Eric Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system	20h45 - 21h30/ Eric Integral Fit Training & Kettlebell	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system</div> <div style="width: 45%;">Omkido Self defense féminine Eric</div> </div>	20h00 - 22h00/ Eric MMA /Jujutsu Grappling (JJG)	20h30 - 21h45/ Christophe Jaya Yoga & Méditation	14h00 - 15h00/ Masir Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation
					15h00 - 16h30/ Masir Omkido MMA/ IFMA/Real self de- fense system
					16h30 - 17h30/ Masir Capoeira tudo

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 lorsqu'il y a des stages organisés par l'association. L'Académie communiquera à ses adhérents les dates auxquelles ils auront lieu pendant le courant de l'année.