

## Formule Illimitée

PLANNING 2021/2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI*
					9h00 - 10h00/ Eric <b>Jaya Yoga &amp; Méditation</b>
17h30 - 18h30/ Masir <b>Omkido MMA Kids</b> 4 / 11 ans		17h30 - 18h30/ Eric <b>Omkido MMA Ados</b> 12 / 16 ans	17h45 - 18h30/ Eric <b>Jaya Yoga &amp; Méditation</b> 8 / 16 ans	17h45 - 18h30/ Christophe <b>Omkido MMA Baby</b> 4 / 7 ans	10h00 - 11h30/ Olivier <b>Omkido MMA Ados</b> 12 / 16 & <b>MMA / Boxe</b> <b>adultes</b>
18h45 - 20h00/ Eric <b>Jaya Yoga &amp; Méditation</b>	18h45 - 19h45/ Eric <b>MMA / Boxe</b>	18h45 - 20h00/ Eric <b>Jaya Yoga &amp; Méditation</b>	18h45 - 20h00/ Eric <b>Aum Qi Gong, Taiji Yiquan &amp; Méditation</b>	18h30 -19h30/ Christophe <b>Omkido MMA Kids</b> 8 / 11 ans	11h30 - 12h30/ Eric <b>Integral Fit Training &amp; Kettlebell</b>
	19h45 - 20h45/ Eric <b>Aum Qi Gong, Taiji Yiquan &amp; Méditation</b>	20h00 - 22h00/ Eric		19h30 - 20h30/ Christophe <b>Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system</b>	12h30 - 14h00/ Eric <b>MMA perfectionnement &amp; compétitions</b>
20h00 - 22h00/ Eric <b>Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system</b>	20h45 - 21h30/ Eric <b>Integral Fit Training &amp; Kettlebell</b>	/	20h00 - 22h00/ Eric <b>MMA /Jujutsu Grappling (JJG)</b>	20h30 - 21h45/ Christophe <b>Jaya Yoga &amp; Méditation</b>	14h00 - 15h00/ Masir <b>Aum Qi Gong, Taiji Yiquan &amp; Méditation</b>
					15h00 - 16h30/ Masir <b>Omkido MMA/ IFMA/Real self de- fense system</b>
					16h30 - 17h30/ Masir <b>Capoeira tudo</b>

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.

## Formules Enfants & Ados

**PLANNING 2021/2022**

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

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.

# Formule Arts Martiaux

**PLANNING 2021/2022**

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

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.

## Formule Bien-être

**PLANNING 2021/2022**

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

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.

## Formule Forme

**PLANNING 2021/2022**

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

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.

# Formule Self Defense Féminine

**PLANNING 2021/2022**

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

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.