



Omkido Academy
Palais des Sports Pierre de Coubertin,
10 Av. de Geesthacht, 78370 Plaisir

IT TRAINING - YOGA - QI GONG
N - RESPIRATION - RELAXATION

PORTES OUVERTES

SAMEDI 19 FÉVRIER 2022

9H - 17H30

OFFRE
SPÉCIALE
-30%*

VENEZ DECOUVRIR
TOUS NOS COURS !

academieomkidojarland@gmail.com
06 62 03 04 37



ATELIERS

RENCONTRES

COURS OUVERTS

APPRENTISSAGE

* pour toute inscription à un abonnement annuel jusqu'au 28/02/22

LE PROGRAMME

9h - 10h	Jaya Yoga & Méditation (Adulte/mixte)
10h - 11h30	MMA (Adultes/mixte)
9h - 11h30	Omkido MMA Ados (12/16 ans)
11h30 - 12h30	Integral Fit Training & Kettlebell (Adultes/mixte)
12h30 - 14h	MMA (Adultes / mixte) -Préparation de compétition
14h - 15h	Aum Qi Gong, Taiji Yiquan& Méditation (Adulte/mixte)
15h - 16h30	Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system (Adultes/mixte)
16h30 - 17h30	Capoeira Tudo (Adultes/mixte)

