

PLANNING 2022/2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
					9h00 - 10h00/ Eric Jaya Yoga & méditation (créatif)
17h30 - 18h30/ Igor Omkido MMA Baby & Kids 4/7 ans & 8/11 ans		17h30 - 18h30/ Igor Omkido MMA ados 12/16 ans	17h45 - 18h30/ Eric Jaya Yoga kids 8/16 ans	17h45 - 18h30/ Christophe Omkido MMA Baby 4/7 ans	10h00 - 11h00/ Olivier MMA ados (12/ 16 ans) & adultes
18h45 - 20h00/ Eric Jaya Yoga & méditation (lent)	18h45 - 19h45/ Eric MMA (OFMC)	18h45 - 20h00/ Eric Jaya Yoga & méditation (rapide)	18h45 - 20h00/ Eric Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation	18h30 -19h30/ Christophe Omkido MMA Kids 8/11 ans	11h00 - 12h00/ Eric Integral Fit Training & Kettlebell
					12h00 - 13h00/ Eric MMA (OFMC) perfectionnement et compétition
	19h45 - 20h45/ Eric Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation	20h00 - 22h00		19h30 - 20h30/ Eric Jaya Yoga & méditation (lent)	13h00 - 14h00/ Eric ECPSP Education corporelle perceptive somato- psychique (sport santé)
20h00 - 22h00/ Eric Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system	20h45 - 21h45/ Eric Integral Fit Training & Kettlebell	Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system Eric Omkido women's self defense Igor	20h00 - 22h00/ Eric MMA (OFMC)/ JJG (Jujutsu Grappling)	20h30 - 21h45/ Eric Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system combat de bâtons - Escrima tudo (contact réel)	14h00 - 15h00/ Masir Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation*
					15h00 - 16h30/ Masir Omkido MMA/ IFMA/ Real self defense system*

*ou **STAGE** à thème selon planning