

PLANNING 2024/2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
17h15 - 18h00 Omkido MMA Baby 4/7 ans	17h15 - 18h00 Jaya Yoga kids /Ados 8/16 ans	17h15- 18h00 Omkido MMA Kids 8/11 ans	17h15 - 18h00 Omkido MMA Kids 8/11 ans		9h00 - 10h00 Jaya Yoga, Pranayama & méditation Creative Jaya Yoga
18h00 - 19h00 Omkido MMA Kids 8/11 ans	18h00 - 19h00 Omkido MMA Ados 12/16 ans	18h00 - 19h00 Omkido MMA Ados 12/16 ans	18h00 - 19h00 Omkido MMA Ados 12/16 ans	17h45 - 18h30 Omkido MMA Baby 4/7 ans	10h00 - 11h00 Integral Fit Training & Kettlebell Sport Art of Integral Movement Omkido
19h00 - 20h15 Jaya Yoga & méditation (lent) Perceptive Hatha Yoga Energie Jaya Yoga Stick Jaya Yoga Qigong Jaya Yoga Taiji Jaya Yoga	19h00 - 20h00 MMA (O.F.M.C)	19h00 - 20h15 Jaya Yoga & méditation (rapide) Ashtanga Jaya Yoga Vinyasa Jaya Yoga Elasto Jaya Yoga Kettlebell Fit Jaya Yoga Swiss ball Jaya Yoga Kundalini Jaya Yoga	19h00 - 20h15 Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation Education Corporelle Perceptive Somato-Psychique (E.C.P.S.P) (A.P.S Sport / Santé)	18h30 -19h30 Omkido MMA Kids 8/11 ans	11h00 - 12h00 MMA (O.F.M.C) ados /adultes (perfectionnement-compétition)
	20h00 - 21h00 Aum Qi Gong, Taiji Yiquan & Méditation	20h15 - 22h00		19h30 - 20h30 Jaya Yoga & méditation idem lundi (lent)	Pass Omkido MMA 12h15 - 13h15 Submission Grappling MMA 13h15 - 14h15 Taiji Yiquan Fighting 14h15 - 15h15 Omkido I.F.M.A / Mixed Kenpo Karaté 15h15 - 16h15 Mixed Escrima Fighting 16h15 - 17h15 O.S.B MMA Boxing 17h15 - 18h15 O.S.B Kick Boxing
20h15 - 22h00 Omkido MMA Omkido Real Self Defense System Integral Fighting Martial Art	21h00- 22h00 Integral Fit Training & Kettlebell sport	/	20h15 - 22h00 MMA (O.F.M.C) / Submission Grappling MMA	20h30 - 21h45 Omkido MMA Omkido Real Self Defense System Integral Fighting Martial Art	

Omkido MMA / R.S.D.S / I.F.M.A : Mixte de MMA, Krav Maga, Systema, Modern Yin Wing Chun, Submission Grappling MMA, O.S.B MMA Boxing, O.S.B Kick Boxing, Kenpo Karaté, Silat, Aikijutsu, Taiji Yiquan Fighting...

Forfait Illimité 379 euros illimité + Pass 419 euros
 Forfait Arts Martiaux / Sports de Combat 321 euros + Pass + 1 Fit training 361 euros
 Forfait Baby 169 euros
 Forfait Self Défense Féminine 270 euros (2 cours)
 Forfait kids 8 /11 ans 219 euros
 Forfait Ados 12 / 16 ans 219 euros
 Forfait Bien être 321 euros
 Forfait Yoga 8 / 16ans 159 euros
 Forfait forme 270 euros
 Coaching individuel 65 euros 1h00

Massages Ostéokinergie Fascia énergétique
 1h00 65 euros 1h30 95 euros 2h00 125 euros