

DOJO Vieux-Condé saison 2018/2019

		08h45	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	
		15 30 45	15 30 45	15 30 45			45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	
l u n	Dojo T1												JUDO technique	JU-JITSU self-défense	
	Dojo T2												KARATE technique		
	Dojo T3							Hiit	Abdos flash			Stretching	Gym Douce	Step 2	HIIT / Abdos
	Biking													Biking	
m a r	Dojo T1												JUDO 9/13 ans	AÏKIDO	
	Dojo T2														
	Dojo T3		Gym Bien-être	Stretch								Pilates	Body-Sculpt	Yoga Vinyasa	
	Kerkhove												Full Contact	Fit'Box	
m e r	Dojo T1	Baby-Gym 15/36 mois	Baby-Gym 3/4 ans	EVEIL JUDO 4/5 ans				KARATE 5 ans	JUDO 6/8 ans		KARATE 6/12 ans			JUDO + 13 ans	
	Dojo T2												KARATE+12 ans		
	Dojo T3											Abdos flash	TBC	Zumba	
	Biking													Biking	
j e u	Dojo T1												Full Contact	AÏKIDO	
	Dojo T2													JU-JITSU self-défense	
	Dojo T3		Gym Bien-être	Body-sculpt/Stretch								Gym douce	Body-Barre	Abdos flash	Body-Karaté
v e n	Dojo T1												JUDO 9/13 ans	JUDO + 13 ans	
	Dojo T2														
	Dojo T3							Gym Ball	Pilates			Abdos flash	TBC*	TBC*	Step 1
	Kerkhove												KARATE débutants	KARATE Combat	
s a m	Dojo T1	Baby-Gym 15/36 mois	Baby-Gym 3/4 ans	JUDO 6/8 ans				KARATE 6/12 ans							
	Dojo T3	Pilates	Yoga Vinyasa	TBC											
d i m	Dojo T1														
	Dojo T3		Zumba												

 trait rouge, les heures d'ouverture du Dojo et de la salle de culture physique.
 * = sur réservation, auprès du secrétariat

