

ZANSHIN MUGEN KAN

HORAIRES ACTIVITES SAISON 2011/2012

(sous réserves)

Dernière mise à jour effectuée le : 30/06/2011

DISCIPLINES		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Arts Martiaux & Sports de Combat	ATHLETIC BOXING ATHLETIC KEMPO		19h30-20h30 <i>(Athlétique-Boxing)</i>		19h30-20h30 <i>(Athlétique-Kempo)</i>	
	IAI DO & KEN JUTSU	20h45-21h45 <i>Rouen Gymn. J.d'ARC</i>			20h45-21h45	
	IAI DO & KEN JUTSU «Master Class »		20h30-22h00			
	IAIDO <i>(Musō Shinden Ryu) (Musō Jikiden Eishin Ryu)</i>	21h45-22h30 <i>Rouen Gymn. J.d'ARC</i>			21h45-22h30	
	KARATE DO SHOTOKAN	19h00-20h00 <i>enfants gradés ados/adultes</i>		19h30-20h30 <i>enfants gradés ados/adultes</i>		
	KIDS BOXING <i>(Athlétique Boxing Enfants)</i>			17h30-18h30 <i>(Enfants) Si plus de 10 adhérents</i>		
	MUAY THAÏ	20h45-22h15 <i>ados/adultes</i>			20h45-22h15 <i>ados/adultes</i>	
	NUNCHAKU <i>(la Voie du Combat)</i>			20h30-21h45 <i>ados/adultes</i>		
	SELF - DEFENSE	19h00-20h00 <i>enfants gradés ados/adultes</i>	19h30-20h30 <i>(Athlétique-Boxing)</i>	19h30-20h30 <i>ados/adultes</i>	19h30-20h30 <i>(Athlétique-Kempo)</i>	
TAEKWON-DO		20h15-21h30 <i>ados/adultes</i>		20h15-21h30 <i>ados/adultes</i>		
WADAÏKO - TAÏKO Kaminari no Kodomo.. <i>(Spécifique)</i>	18h00-18h45 <i>Kihons & Performance</i>	17h45-18h30 <i>Kihons & Performance</i>		17h45-18h30 <i>Kihons & Performance</i>	11h00-17h00 <i>Kihons & Performance</i>	

Fitness Activités de Remise en Forme	BODY TAÏSO & SCULPT		18h45-19h30			
	REMISE EN FORME		18h45-19h30		18h45-19h30	

Bien - Être Santé - Forme	GYM ZEN <i>(Shin Taïso Energie)</i>			18h30-19h30		
	ATELIER RELAXATION DIRIGEE	18h00-19h00 <i>si > 10 adhérents</i>				
	TAI JI QUAN	19h00-20h30 <i>tout niveau</i>		18h45-20h00 <i>avancés & confirmés</i>		

Tous les cours se déroulent au Zanshin Mugen Kan Hombu Dojo, à Notre Dame de Bondeville, sauf mention spéciale ..