

ZANSHIN MUGEN KAN

HORAIRES ACTIVITES SAISON 2020/2021

(* de possibles modifications ou adaptations des cours en cas d'application de mesures gouvernementales ou municipales en raisons d'évènements sanitaires particuliers)

DISCIPLINES		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi dimanche
Arts Martiaux & Sports de Combat	ATHLETIC BOXING		19h45-20h45	17h45-18h45 (si >10 enfants)	19h45-20h45		ENTRAÎNEMENTS SPECIFIQUES – PASSAGES DE GRADES – DEMONSTRATIONS – HAUT NIVEAU – STAGES & FORMATIONS - PREPARATION COMPETITIONS – ACTING TOURNAGE ET MISE AU POINT : STUNT
	KEMPO – SELF DEFENSE			19h45-20h45			
	IAI DO & KEN JUTSU		20h45-22h00 (tout niveau : 2 cours au choix)	20h45-22h00 (tout niveau : 2 cours au choix)	20h45-22h00 (gradés + koryu : accès possible aux 4 cours)	19h30-20h45 (tout niveau : 2 cours au choix)	
	KARATE DO SHOTOKAN	18h00-19h00 *(enfants gradés 1)	17h45-18h45 *(enfants débutants)		18h00-19h00 *(enfants gradés 2)		
		19h00-20h00 (ados & adultes)		19h45-20h45 (ados & adultes)			
	KICK – PUNCH & POWER-FIT	20h00-21h00 (ados & adultes)	18h45-19h45 (ados & adultes)				
	NUNCHAKU DE COMBAT	20h45-21h45 (ados & adultes)					
Nota : Iaidô « <u>Tout Niveau</u> » : accès à 2 cours au choix. <u>Gradés</u> : possibilité de suivre les 4 cours							
Forme & Santé	FITNESS & FORME		18h45-19h45		19h00-19h45		
	GYM ZEN – SHIN TAISO ENERGIE			18h45-19h45			
	KICK – PUNCH & POWER-FIT	20h00-21h00 (ados & adultes)	18h45-19h45 (ados & adultes)				
Autres	RELAXATION DIRIGEE – GESTION DU STRESS	Sous forme de stages périodiques					
	TAIKO Tambours Japonais	13h00-18h00	16h45-17h45	16h45-17h45	17h00-18h00	17h00-19h30	
Divers	BAINS DE GONGS VOYAGE SONORE	Sous forme de séances périodiques : (se renseigner auprès de l'association)					
	RELAXATION DIRIGEE - GESTION DU STRESS	Sous forme de séances périodiques : (se renseigner auprès de l'association)					
	TAIKO : TAMBOURS JAPONAIS	Egalement des Initiations et Stages tout public (se renseigner auprès de l'association)					