

ZANSHIN MUGEN KAN

HORAIRES ACTIVITES SAISON 2021/2022

(* 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	week-end	
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	19h00-20h00		19h45-20h45				
	IAI DO & KEN JUTSU			16h15-17h15 (cours enfants)				
	KARATE DO SHOTOKAN	18h00-19h00 (enfant gradé)	17h45-18h45 (enfant débutant)			18h00-19h00 (tout niveau)		
		19h00-20h00 (ados & adultes)		19h45-20h45 (ados & adultes)				
	KICK – PUNCH & POWER-FIT		18h45-19h45 (ados & adultes)			19h00-19h45 (ados & adultes)		
	NUNCHAKU DE COMBAT	20h00-21h00 (ados & adultes)						
Nota : Iaidô « Tout Niveau » : accès à 2 cours au choix. Gradés : 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		18h45-19h45 (ados & adultes)			19h00-19h45 (ados & adultes)		
Autres	RELAXATION DIRIGEE – GESTION DU STRESS	Sous forme de stages périodiques						
	TAIKO Tambours Japonais	Groupe de démonstration	Groupe de démonstration	14h45-15h45 (cours enfants)	Groupe de démonstration	Groupe de démonstration		
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						