

ZANSHIN MUGEN KAN

HORAIRES ACTIVITES SAISON 2023/2024

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

DISCIPLINES		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	week-end		
Arts Martiaux & Sports de Combat	ATHLETIC BOXING & KEMPO SELF - DEFENSE	19h45-20h45 (tout niveau)		17h30-18h30 (si >10 enfants)	19h45-20h45 (tout niveau)		ENTRAÎNEMENTS SPECIFIQUES – PASSAGES DE GRADES – DEMONSTRATIONS – HAUT NIVEAU – STAGES & FORMATIONS - PREPARATION COMPETITIONS – ACTING TOURNAGE ET MISE AU POINT : STUNT		
	IAI DO & KEN JUTSU	17h45-18h45 Ken Jutsu (cours enfants)	19h00-20h00 Ken Jutsu (tout niveau)						
			20h00-21h15 Iai-Dô (tout niveau)	20h30-21h30 Iai-Dô (sous réserve)	20h30-21h45 Iai-Dô Ken Jutsu (gradés + korvu)	19h30-20h30 Iai-Dô (tout niveau)			
	KARATE DO & SELF DEFENSE		17h45-18h45 (tout niveau)			17h45-18h45 (tout niveau)			
			19h45-21h15 (ados & adultes)			19h45-20h45 (ados & adultes)			
	KICK – PUNCH & POWER-FIT	18h45-19h45 (ados & adultes)							
NUNCHAKU DE COMBAT			19h30-20h30 (tout niveau)						
Nota : Iaidô « Tout Niveau » : accès à 2 cours au choix. Gradés : possibilité de suivre les 4 cours									
Forme & Santé	FORME & FITNESS "H.I.I.T. & TABATA"				18h45-19h45 (ados & adultes)				
	FORME & FITNESS "KICK PUNCH & POWER FIT"	18h45-19h45 (ados & adultes)							
	FORME & FITNESS "PILATES TRAINING"				18h45-19h45 (ados & adultes)				
	GYM ZEN – SHIN TAISO ENERGIE			18h30-19h30					
	RELAXATION DIRIGEE BAIN DE GONGS VOYAGES SONORES						17h15-18h15 (sous réserve)		
						18h15-19h15			
Autres	BAINS DE GONGS VOYAGE SONORE	Sous forme de séances périodiques - tous les 2 mois : renseignements et inscriptions auprès de l'association							
	TAIKO Tambours Japonais			16h00-17h00 (cours enfants)					