Shinbudo
martial arts academy

GRILLE HORAIRE - SHINBUDO COINTRIN - saison 2017 - 2018

MMA	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes (à partir de 16 ans)							18h15 - 19h45
	Enfants							17h00 - 18h00
	Compétition							12h00 - 13h00
	Compétition							20h00 - 21h30

JIU-JITSU BRESILIEN	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes							12h00 - 13h00
	Adultes							20h00 - 21h30
	Adultes débutants							18h15 - 19h45
	Enfants - Ados **Ne-Waza**							14h30 - 15h30
	Enfants - Ados **Ne-Waza**							10h30 - 11h30

MUAY-THAÏ	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes							20h00 - 21h30

JUDO enfants	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	4-5 ans débutants							10h30-11h30
	5 ans et + min. 1 an de judo							13h30-14h30
	7 ans et + min 2 ans de judo							17h00-18h00

Nettoyages	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
								08h00 - 10h00