



GRILLE HORAIRE - SHINBUDO COINTRIN 2022-2023

Arts martiaux mixtes (MMA)	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes (à partir de 16 ans)							18h30 - 20h00
	Adultes (à partir de 16 ans)							18h45 - 20h00
	Adultes (à partir de 16 ans)							19h30 - 21h00

Jiu-Jitsu Brésilien	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire	
	Adultes							12h00 - 13h00	
	Adultes							19h30 - 21h00	
	JJB Handisport							17h30 - 18h30	
	Adultes (Grappling)							19h30 - 21h00	
	Enfants 7 -10 ans							16h30 - 17h30	
	Juniors dès 11 ans							16h00 - 17h30	
	Juniors dès 11 ans							09h00 - 10h00	
	Enfants 7-10 ans							10h00 - 11h00	
	Baby JJB 4-6 ans							11h00 - 12h00	
	Comptéiteurs	Dimanche							10h00 - 11h30

Muay-Thaiï	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes							20h00 - 21h15

Judo	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	4-6 ans							10h30 - 11h30
	7 ans et +							16h30 - 17h30

Aïkibudo/Katori Shinto Ryu	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes (dès 16 ans)							20h30 - 22h00