



PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS - 2018/2019

.: LUNDI		.: MARDI		.: MERCREDI		.: JEUDI		.: SAMEDI	
18:00	Kickboxing kids	16:30	Karaté blanc/jaune	10:00	Yoga Danse - Ados/Adultes	16:15	Eveil arts martiaux - 5 à 8ans	09:30	Eveil arts martiaux - 5 à 8ans
19:00	Jean-Daniel	17:30	Jean-Daniel	11:00	Valentine	17:00	Jean-Daniel	10:15	Zaïd
19:00	Karaté - tous les niveaux	17:30	Self-Défense kids	12:15	Pilates barre à terre	17:00	Karaté - blanc/jaune		
20:00	Jean-Daniel	18:30	Jean-Daniel	13:15	Valentine	18:00	Jean-Daniel		
20:30	Pilates barre à terre	18:30	Karaté Parents/Enfants - 5 ans	13:30	Eveil arts martiaux - 4 à 6ans				
21:30	Valentine	19:15	Jean-Daniel	14:15	Téo				
				18:15	Karaté blanc/jaune				
				19:15	Jean-Daniel				
				19:15	Karaté orange/vert				
				20:15	Jean-Daniel				
				20:15	Kickboxing				
				21:15	Jean-Daniel				

021 525 59 16 - inscription@ryokuzan-dojo.ch - www.ryokuzan-dojo.ch - 5 route de Bottens - 1053 Cugy