

Fitness & step
Handi karaté
Karate enfants & baby
Karate ado & adultes
Self défense& tolpar

PLANNING DE MASSY / Gymnase

GYMNASE GAMBETTA								
MERCREDI			JEUDI	VENDREDI				SAMEDI
19h00 - 20h00	19h00 - 20h00	20h00 - 21h30	20h00 - 22h00	18h15 - 19h15	19h00 - 20h00	19h15 - 20h15	20h15 - 21h30	09h30 - 10h30
Fitness Ados / Adultes	Karaté Traditionnel Enfants	Karaté Kumite Ados / Adultes	Tolpar Adultes	Karaté Traditionnel Enfants	Step Ados / Adultes	Karaté Traditionnel Ados / Adultes	Karaté Kumite Ados / Adultes	10h30 - 12h00 Baby Karaté (2 - 3 ans) Baby Karaté (4 - 6 ans) Self défense - Krav Maga Dès 14 ans

GYMNASE LA POTERNE

GYMNASE MOGADOR

LUNDI
20h00 - 22h00
Self défense / Krav Maga Dès 14 ans

SAMEDI
14h00 - 15h30 16h00 - 17h30
Handi-Karaté Handi-Karaté