



# ACADÉMIE D'ARTS MARTIAUX

HORAIRE Lutte Shuai jiao

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h30 à 12h <b>Autodéfense</b>	11h30 à 12h <b>Autodéfense</b>	11h30 à 12h <b>Autodéfense</b>	11h30 à 12h <b>Autodéfense</b>	11h30 à 12h <b>Autodéfense</b>	11h à 12h <b>Techniques</b>	
12h à 13h <b>Mise en forme</b>	12h à 13h <b>Mise en forme</b>	12h à 13h <b>Mise en forme</b>	12h à 13h <b>Mise en forme</b>	12h à 13h <b>Mise en forme</b>	12h à 13h <b>Mise en forme</b>	
12h45 à 14h <b>Techniques</b>	12h45 à 14h <b>Techniques</b>	12h45 à 14h <b>Techniques</b>	12h45 à 14h <b>Techniques</b>	12h45 à 14h <b>Techniques</b>		
17h à 18h <b>Mise en forme</b>	17h à 18h <b>Mise en forme</b>	17h à 18h <b>Mise en forme</b>	17h à 18h <b>Mise en forme</b>	17h à 18h <b>Mise en forme</b>		17h à 18h <b>Techniques</b>
18h à 19h <b>Techniques</b>	18h à 19h <b>Techniques</b>	18h à 19h <b>Techniques</b>	18h à 19h <b>Techniques</b>	18h à 19h <b>Techniques</b>		
19h45 à 21h <b>Autodéfense</b>	19h45 à 21h <b>Autodéfense</b>	19h45 à 21h <b>Autodéfense</b>	19h45 à 21h <b>Autodéfense</b>			

- Entraînements libres sur les heures d'ouvertures.
- Cours et entraînements privés sur demande du lundi au dimanche.