



ACADÉMIE D'ARTS MARTIAUX

HORAIRE Arts Énergétiques Tai chi

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h30 à 12h Formes/applications		10h30 à 12h Formes/applications		10h à 11h Autodéfense	
11h30 à 12h Autodéfense	11h30 à 12h Autodéfense	11h30 à 12h Autodéfense	11h30 à 12h Autodéfense	11h30 à 12h Autodéfense	11h à 12h Lutte (Corps à corps)	
12h à 13h Mise en forme Combat	12h à 13h Mise en forme Combat	12h à 13h Mise en forme Combat	12h à 13h Mise en forme Combat	12h à 13h Mise en forme Combat	12h à 13h Formes/applications	
12h45 à 14h Lutte (corps à corps)	12h45 à 14h Lutte (corps à corps)	12h45 à 14h Lutte (corps à corps)	12h45 à 14h Lutte (corps à corps)	12h45 à 14h Lutte (corps à corps)		
17h à 18h Mise en forme Combat	17h à 18h Mise en forme Combat	17h à 18h Mise en forme Combat	17h à 18h Mise en forme Combat	17h à 18h Mise en forme Combat		
18h à 19h Formes/applications	18h à 19h Lutte (corps à corps)	18h à 19h Formes/applications	18h à 19h Lutte (corps à corps)	18h à 19h Lutte (corps à corps)		
19h45 à 21h Défense	19h45 à 21h Défense	19h45 à 21h Défense	19h45 à 21h Défense			

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