



# DOJO LANCY-PALETTES

HORAIRES 2024 – 2025

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
09h00										
09h30			Gym Body-sculpt 09h00 – 10h00							
10h00										
10h30			Gym douce 10h15 – 11h15							
11h00										
11h30										
12h00			Gym 11h45 – 12h45							
12h30	Ju-jitsu Adultes 12h15 – 13h15								Ju-jitsu Adultes 12h15 – 13h15	
13h00										
13h30										
14h00										
14h30										
15h00										
15h30										
16h00										
16h30			Judo débutants (6-8 ans) 16h30 – 17h30		Pré-judo (4-6 ans) 16h30 – 17h30		Judo débutants (6-8 ans) 16h30 – 17h30			
17h00										
17h30										
18h00	Judo débutants (+8 ans) 17h30 – 18h30		Judo Enfants avancés 17h30 – 18h30	Karaté Enfants débutants 17h30 – 18h30	Judo débutants (+8 ans) 17h30 – 18h30	Aïkido Enfants 17h00 – 18h30	Judo Enfants avancés 17h30 – 18h30	Karaté Enfants débutants 17h30 – 18h30	Ju-jitsu Enfants 17h15 – 18h15	Judo Enfants avancés 17h30 – 18h30
18h30										
19h00	Gym Aero-sculpt 18h30 – 19h30		Gym Body-sculpt 18h30 – 19h30		Zumba 18h30 – 19h30				Gym Aero-sculpt 18h30 – 19h30	
19h30										
20h00	Judo Adultes 19h30 – 21h00	Ju-jitsu Adultes 19h30 – 21h00	Gym Stretching 19h30 – 20h30		Karaté Adultes 19h30 – 21h00	Ju-jitsu Adultes 19h30 – 21h00	Judo Adultes 19h00 – 20h30		Karaté Adultes 19h30 – 21h00	
20h30				Aïkido Adultes 19h45 – 21h15				Aïkido Adultes 19h45 – 21h15		
21h00										

Jusqu'à fin  
AVRIL  
seulement