



sehr geeignet für Anfänger ☺  
Idéal pour les débutants

## YOUR FITNESS FAMILY

dès/ab 4 janvier 2010



DOJO 1				
LUNDI MONTAG	MARDI DIENSTAG	MERCREDI MITTWOCH	JEUDI DONNERSTAG	VENDREDI FREITAG
☺ <b>TAI CHI</b> 09h30 - 10h30				
	☺ <b>KARATE</b> <b>Adultes</b> 12h15 - 13h30		☺ <b>KARATE</b> <b>Adultes</b> 12h15 - 13h30	
		☺ <b>KARATE</b> <b>4-5 ans</b> blanche 15h30 - 16h15		
<b>KARATE</b> <b>6-9 ans</b> orange 16h15 - 17h05	<b>KARATE</b> <b>6-9 ans</b> jaune 16h10 - 17h00	☺ <b>KARATE</b> <b>6-9 ans</b> blanche 16h15 - 17h05	<b>KARATE</b> <b>6-9 ans</b> jaune 16h15 - 17h05	☺ <b>KARATE</b> <b>6-9 ans</b> blanche 16h15 - 17h05
<b>KARATE</b> <b>10-15 ans</b> jaune-orange 17h10 - 18h10	<b>KARATE</b> <b>-15 ans</b> verte + 17h00 - 18h00	☺ <b>KARATE</b> <b>10-15 ans</b> blanche 17h10 - 18h10	<b>KARATE</b> <b>-15 ans</b> verte + 17h10 - 18h10	<b>KARATE</b> <b>10-15 ans</b> jaune-orange 17h10 - 18h10
<b>KUMITE</b> <b>competitors</b> verte + 18h15 - 19h15	<b>KATA</b> <b>competitors</b> verte + 18h00 - 19h00	<b>KATA</b> <b>Superior</b> <b>advanced</b> bleue + 18h15 - 19h45	☺ <b>KARATE</b> <b>Adultes</b> 18h15 - 19h45	<b>KATA</b> <b>competitors</b> orange + 18h15-19h15
☺ <b>KARATE</b> <b>Adultes</b> 19h15 - 20h45	☺ <b>TAI CHI</b> 19h00 - 20h00	<b>KUMITE</b> 19h45-21h00		<b>KUMITE</b> <b>competitors</b> orange + 19h15 - 20h15
	☺ <b>KARATE</b> <b>Adultes</b> 20h - 21h30		☺ <b>TAI CHI</b> 20h00 - 21h00	<b>KARATE</b> Entraînement libre 20h15-21h30

DOJO 2				
LUNDI MONTAG	MARDI DIENSTAG	MERCREDI MITTWOCH	JEUDI DONNERSTAG	VENDREDI FREITAG
	☺ <b>BOXING</b> 09h30 - 10h30		☺ <b>BOXING</b> 09h30 - 10h30	
☺ <b>KICKBOXING</b> 12h30 - 13h30				
<b>BOXING</b> <b>12-17 ans</b> ☺ 17h00 - 18h00		<b>KICKBOXING</b> <b>12-17 ans</b> ☺ 17h00-18h00	<b>BOXING</b> <b>12-17 ans</b> ☺ 17h00 - 18h00	<b>KICKBOXING</b> <b>12-17 ans</b> ☺ 17h00 - 18h00
☺ <b>KICKBOXING</b> <b>beginners</b> 18h00-19h15	☺ <b>KUNG FU</b> 18h00 - 19h00	☺ <b>KICKBOXING</b> <b>beginners</b> 18h00 - 19h15	☺ <b>KICKBOXING</b> <b>women only</b> 18h00 - 19h00	☺ <b>BOXING</b> 18h00 - 19h15
<b>BOXING</b> <b>advanced</b> 19h15 - 20h30	☺ <b>BOXING</b> <b>beginners</b> 19h00 - 20h15	<b>BOXING</b> <b>advanced</b> 19h15 - 20h30	☺ <b>KUNG FU</b> 19h00 - 20h00	<b>KICKBOXING</b> 18h00 - 19h15
<b>KICKBOXING</b> <b>advanced</b> 20h30 - 21h45	☺ <b>KICKBOXING</b> 20h15 - 21h30	<b>KICKBOXING</b> <b>advanced</b> 20h30 - 21h45	<b>Réservé</b>	☺ <b>KICKBOXING</b> 19h15 - 20h30

