



PLANNING DES COURS

Swiss Dojo - Centre d'Arts corporels et de Culture - Saillon - Septembre 2018

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	REZ	ETAGE	REZ	ETAGE	REZ	ETAGE	REZ	ETAGE	REZ	ETAGE
07h00								Qi Gong & Méditation		
07h30								Dès 12 ans		
08h00	x	x					x	x		
08h30	x	x					x	x		
09h00	x	x					Hatha Yoga / dès 18 ans	x		
09h30	x	x					Hatha Yoga / dès 18 ans	x		Aikido / dès 18 ans
10h00	x	x	Expression corporelle				x	x		Aikido / dès 18 ans
10h30	x	x	Expression corporelle				x	x		Aikido / dès 18 ans
11h00	x	x	dès 12 ans				x	x		
11h30										
12h00										
12h30										
13h00										
13h30										
14h00										
14h30										
15h00										
15h30										
16h00										
16h30		Karaté / 6-14 ans								
17h00	T'ai Chi / 6-11 ans	Karaté / 6-14 ans								
17h30	T'ai Chi / 6-11 ans	Karaté / 6-14 ans						Jiu-Jitsu / 6-11 ans		
18h00	Arts appliqués	Yoga des Méridiens			Self Defense / 6-14 ans	Acroyoga / dès 16 ans	Méditation - Yoga doux	Jiu-Jitsu / 6-11 ans		
18h30	T'ai Chi / dès 12 ans	de la Scène / dès 8 ans	Yoga des Méridiens		Self Defense / 6-14 ans	Acroyoga / dès 16 ans	Mouvement			
19h00	T'ai Chi / dès 12 ans		dès 12 ans	Qi Gong & Yoga	Self Defense / dès 15 ans	Acroyoga / dès 16 ans	dès 18 ans			
19h30	T'ai Chi / dès 12 ans	Qi Gong spontané	Expression corporelle	de l'Energie / 12-78 ans	Self Defense / dès 15 ans	Karaté / dès 15 ans	Expression corporelle	Kyudo / dès 18 ans		
20h00		dès 16 ans	Expression corporelle			Karaté / dès 15 ans	Expression corporelle	Kyudo / dès 18 ans		
20h30			dès 12 ans			Karaté / dès 15 ans	dès 12 ans	Kyudo / dès 18 ans		
21h00								Kyudo / dès 18 ans		
21h30										
22h00										
22h30										