



PLANNING

Swiss Dojo - Centre d'Arts corporels et de Culture - Saillon - Saison 2022-2023

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	REZ	ETAGE	REZ	ETAGE	REZ	ETAGE	REZ	ETAGE	REZ	ETAGE
07h00										
07h30										
08h00			Fondation Domus	Fondation Domus			Pilates Sculpt	Fondation Domus		
08h30			Fondation Domus	Fondation Domus			Pilates Sculpt	Fondation Domus		
09h00			Fondation Domus	Fondation Domus		Stretching postural	Fondation Domus	Fondation Domus	Yoga	
09h30	Gym Tonic / Gym Douce		Fondation Domus	Fondation Domus	Gym Tonic / Gym Douce	Stretching postural	Gym Tonic / Gym Douce	Fondation Domus	Yoga	
10h00	Gym Tonic / Gym Douce		Fondation Domus	Fondation Domus	Gym Tonic / Gym Douce	Tai Chi	Gym Tonic / Gym Douce	Fondation Domus	Yoga	
10h30			Fondation Domus	Fondation Domus		Tai Chi	Fondation Domus	Fondation Domus		
11h00			Fondation Domus	Fondation Domus		Tai Chi	Fondation Domus	Fondation Domus		
11h30			Fondation Domus	Fondation Domus			Fondation Domus	Fondation Domus		
12h00			Fondation Domus	Fondation Domus			Fondation Domus	Fondation Domus		
12h30			Fondation Domus	Fondation Domus			Fondation Domus	Fondation Domus		
13h00			Fondation Domus	Fondation Domus			Fondation Domus	Fondation Domus		
13h30		Tai Chi	Fondation Domus	Fondation Domus			Fondation Domus	Fondation Domus		
14h00		Tai Chi	Fondation Domus	Fondation Domus			Fondation Domus	Fondation Domus		
14h30		Tai Chi	Fondation Domus	Fondation Domus			Fondation Domus	Fondation Domus		
15h00			Fondation Domus	Fondation Domus			Fondation Domus	Fondation Domus		
15h30			Fondation Domus	Fondation Domus			Pro Senectute	Fondation Domus		
16h00			Fondation Domus	Fondation Domus			Pro Senectute	Fondation Domus		
16h30		Budo	Fondation Domus	Fondation Domus		Budo	Pro Senectute	Fondation Domus		
17h00		Budo				Budo	Pro Senectute			
17h30				Nunchaku		Budo	Yoga	Arts martiaux intérieurs		
18h00		Just Dance II		Nunchaku	Danse contemporaine	Acroyoga	Yoga	Arts martiaux intérieurs	x	
18h30		Just Dance II	Tai Chi	Nunchaku	Danse contemporaine	Acroyoga	Yoga	Arts martiaux intérieurs	x	
19h00	Tai Chi		Tai Chi	Body & Mind	Danse contemporaine	Acroyoga	Yoga	Arts martiaux intérieurs	x	Tambour chamanique
19h30	Tai Chi	Karate-Do		Body & Mind	Danse contemporaine	Karate-Do	Yoga	Kyudo	x	Tambour chamanique
20h00	Tai Chi	Karate-Do			Danse contemporaine	Karate-Do	Yoga	Kyudo	x	Tambour chamanique
20h30		Karate-Do			Danse contemporaine	Karate-Do		Kyudo	x	Tambour chamanique
21h00					Danse contemporaine			Kyudo	x	Tambour chamanique
21h30					Danse contemporaine				x	Tambour chamanique
22h00									x	Tambour chamanique
22h30									x	Tambour chamanique