



PLANNING

Swiss Dojo - Centre d'Arts corporels et de Culture - Saillon - Saison 2023-2024

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