

YAMABUSHI - Best-Western Chavannes-de-Bogis (valable dès le 5 septembre 2016)

LUNDI	Cours	Description	Responsable
17h00-18h00	Karaté kids	10-14 ans - Karaté d'Okinawa utilisant des distances courtes et des positions haute et stable. Kata et application en combat	Denis
18h00-19h30	Karaté Goju-Ryu	+15 ans adultes - Karaté d'Okinawa utilisant des distances courtes et des positions haute et stable. Kata et application en combat	Denis

MARDI	Cours	Description	Responsable
18h30-19h30	Cardio Kickboxing	Conditionnement physique : mouvements de combat en musique, fitness et circuits training	Cloé

MERCREDI	Cours	Description	Responsable
17h00-18h00	Karaté kids	10-14 ans - Karaté d'Okinawa utilisant des distances courtes et des positions haute et stable. Kata et application en combat	Denis
18h00-19h30	Karaté Goju-Ryu	+15 ans adultes - Karaté d'Okinawa utilisant des distances courtes et des positions haute et stable. Kata et application en combat	Denis

VENDREDI	Cours	Description	Responsable
18h00-19h00	Open mat	Entraînement kickboxing et MMA libre sous la supervision d'un instructeur. Sur réservation= 079 306 24 21	Matthieu