

YAMABUSHI AIRE (valable dès le 3 septembre 2018)

LUNDI	Cours	Description	Responsable
12h00-13h00	Kickboxing, MMA, Muay Thai, Boxe anglaise et Condition physique	Entraînements libres ou privés sous supervision d'un instructeur. Uniquement sur inscription : info@yamabushi.ch	Sébastien L.
17h30-18h30	Kickboxing & Muay Thai	Kickboxing (tous styles y compris boxe thaïe) tous niveaux - 6-14 ans	Claudio
19h00-20h30	Kickboxing & Muay Thai	Kickboxing (tous styles y compris boxe thaïe) tous niveaux - adultes (15 ans et +)	Sébastien B.
20h30-22h00	MMA	Arts martiaux mixtes - tous niveaux adultes (15 ans et +). Combinaison de techniques et de percussion et de lutte Sur inscription : info@yamabushi.ch	Divers

MARDI	Cours	Description	Responsable
12h00-13h00	Kickboxing, MMA, Muay Thai, Boxe anglaise et Condition physique	Entraînements libres ou privés sous supervision d'un instructeur. Uniquement sur inscription : info@yamabushi.ch	Sébastien L.

MERCREDI	Cours	Description	Responsable
12h00-13h00	Kickboxing, MMA, Muay Thai, Boxe anglaise et Condition physique	Entraînements libres ou privés sous supervision d'un instructeur. Uniquement sur inscription : info@yamabushi.ch	Sébastien L.
12h00-13h00	Boxe anglaise et condition physique	Boxe anglaise et condition physique pour tous niveaux dès 15 ans	Claudio
14h00-15h00	Kickboxing & Muay Thai	Kickboxing (tous styles y compris boxe thaïe) tous niveaux - 6-14 ans	Claudio
19h00-20h30	Kickboxing & Muay Thai	Kickboxing (tous styles y compris boxe thaïe) tous niveaux - adultes (15 ans et +)	Sébastien B.
20h30-22h00	MMA	Arts martiaux mixtes - tous niveaux adultes (15 ans et +). Combinaison de techniques et de percussion et de lutte Sur inscription : info@yamabushi.ch	Divers

JEUDI	Cours	Description	Responsable
12h00-13h00	Kickboxing, MMA, Muay Thai, Boxe anglaise et Condition physique	Entraînements libres ou privés sous supervision d'un instructeur. Uniquement sur inscription : info@yamabushi.ch	Sébastien L.

VENDREDI	Cours	Description	Responsable
18h00-19h30	Boxe anglaise et condition physique	Boxe anglaise et condition physique pour tous niveaux dès 15 ans	Claudio
18h00-19h30	Kickboxing & Muay Thai	Kickboxing (tous styles y compris boxe thaïe) tous niveaux - adultes (15 ans et +)	Sébastien B.

SAMEDI	Cours	Description	Responsable
18h30-20h30	Open mat	Entraînements libres ou privés sous supervision d'un instructeur. Uniquement sur inscription : info@yamabushi.ch	Divers

DIMANCHE	Cours	Description	Responsable
10h00-18h00	Open mat	Entraînements libres ou privés sous supervision d'un instructeur. Uniquement sur inscription : info@yamabushi.ch	Divers