

YAMABUSHI LANCY (valable dès le 3 septembre 2018)

LUNDI	Cours	Description	Responsable
12h30-13h15	+40 ans	Kickboxing & MMA pour personnes dès 40 ans. Uniquement sur réservation = info@yamabushi.ch	Carl et Olivier
18h30-19h30	Muay Thaï	techniques spécifiques de boxe thaïe tous niveaux - Adultes (15 ans & +)	Christophe
19h30-20h30	Jiu-Jitsu	techniques de lutte et de jiu-jitsu de combat (grappling, JJB, submission wrestling)	Mihail
20h30-21h30	MMA	Arts martiaux mixtes - tous niveaux Adultes (15 ans & +) Combinaison de techniques et de percussion et de lutte	Mihail

MARDI	Cours	Description	Responsable
18h00-19h00	Kickboxing kids	Kickboxing (tous styles y compris boxe thaïe) tous niveaux - divisé en deux groupes: 6-9 ans et 10-14 ans	Pascal
19h00-20h00	Kickboxing	Kickboxing (tous styles y compris boxe thaïe) tous niveaux - Adultes (15 ans & +)	Pascal
20h00-21h00	Cardio Kickboxing	Conditionnement physique : mouvements de combat en musique, fitness et circuits training - Adultes (15 ans & +)	Pascal

MERCREDI	Cours	Description	Responsable
18h30-19h30	Boxe anglaise	Boxe anglaise traditionnelle (olympique) tous niveaux, Adultes (15 ans & +)	Eric
19h30-20h30	MMA	Arts martiaux mixtes - tous niveaux Adultes (15 ans & +) Combinaison de techniques et de percussion et de lutte	Mihail
20h30-21h30	Jiu-Jitsu	techniques de lutte et de jiu-jitsu de combat (grappling, JJB, submission wrestling)	Mihail

JEUDI	Cours	Description	Responsable
18h00-19h00	Power Move	Conditionnement physique: Adultes (15 ans & +)	Pascal
19h00-19h45	Cardio Kickboxing	Conditionnement physique : mouvements de combat en musique, fitness et circuits training. Adultes (15 ans & +)	Pascal
19h45-20h45	Kickboxing	Kickboxing (tous styles y compris boxe thaïe) tous niveaux - Adultes (15 ans & +)	Tim

VENDREDI	Cours	Description	Responsable
18h00-20h00	Baton Combat	Stick fighting et Baton Combat Chanbara tous niveaux pour (adultes 15 ans et +) Uniquement sur réservation : 079 479 88 13	Carl

SAMEDI	Cours	Description	Responsable
10h00-11h00	Kickboxing kids	Kickboxing, tous niveaux pour enfants et ados (divisé en groupe 6 à 9 et groupe 10 à 14 ans)	Frédéric
16h30-18h30	Ultimate Bootcamp	Conditionnement physique: techniques de combattants et militaires au service de toutes et tous! Uniquement sur réservation = pascal@yamabushi.ch	Pascal

DIMANCHE	Cours	Description	Responsable
10h00-11h00	Kickboxing Open Mat	Kickboxing, tous niveaux pour adulte (adultes 15 ans et +) Uniquement sur réservation : 076 224 89 16	Sébastien