

YAMABUSHI SERVETTE (valable dès le 3 septembre 2018)

LUNDI	Cours	Description	Responsable
19h30-21h00	Kung-fu	Kung-fu. Cours indépendant du Yamabushi. Pour les détails contacter Sandro au 078 601 06 93	Sandro

MARDI	Cours	Description	Responsable
19h30-21h00	Krav Maga	Autodéfense tous niveaux - adultes (15 ans & +)	Sebastian
18h00-19h30	Muay Thai Kickboxing	Cours technique de Muay Thaï. Boxe thaïlandaise pour tous niveaux (adultes 15 ans & +)	Steve

MERCREDI	Cours	Description	Responsable
12h30-13h15	Boxe anglaise et condition physique	Boxe anglaise et condition physique pour tous niveaux (adultes 15 ans & +)	Claudio
17h30-18h30	Yoseikan (Kickboxing + Bâton/armes)	Cours complet pour les 7-14 ans incluant le kickboxing et les techniques avec armes (bâton, sabre, nunchaku, etc.	Alex
19h30-21h00	Kung-fu	Kung-fu. Cours indépendant du Yamabushi. Pour les détails contacter Sandro au 078 601 06 93	Sandro

JEUDI	Cours	Description	Responsable
19h30-21h00	Krav Maga	Autodéfense tous niveaux - adultes (15 ans & +)	Sebastian
18h00-19h30	Muay Thai Kickboxing	Cours technique de Muay Thaï. Boxe thaïlandaise pour tous niveaux (adultes 15 ans & +)	Steve

VENDREDI	Cours	Description	Responsable
12h30-13h15	Boxe anglaise et condition physique	Boxe anglaise et condition physique pour tous niveaux (adultes 15 ans & +)	Claudio
18h00-19h00	Boxe anglaise et condition physique	Boxe anglaise et condition physique pour tous niveaux (adultes 15 ans & +)	Claudio

SAMEDI	Cours	Description	Responsable
10h00-11h00	Krav Maga	Autodéfense tous niveaux - adultes (15 ans & +)	Sebastian
11h00-12h00	Muay Thai Kickboxing	Cours technique de Muay Thaï. Boxe thaïlandaise pour tous niveaux (adultes 15 ans & +)	Steve
12h15-13h15	Yoseikan (Kickboxing + Bâton/armes)	Cours complet pour les 7-14 ans incluant le kickboxing et les techniques avec armes (bâton, sabre, nunchaku, etc.	Alex

DIMANCHE	Cours	Description	Responsable
10h00-12h00	Kung-fu	Kung-fu. Cours indépendant du Yamabushi. Pour les détails contacter Sandro au 078 601 06 93	Sandro