

Nouveau Horaire au Yamabushi Servette dès le mois de mai 2019

LUNDI	COURS	DESCRIPTION	RESPONSABLE
1830 - 1930	Boxe anglaise	Condition physique et technique de boxe (Pour tous les niveaux dès 14 ans)	Olivier
1930 - 2100	Kung-fu	Cours indépendant du Yamabushi. Pour les détails contacter Sandro au 078 601 06 93	Sandro
MARDI	COURS	DESCRIPTION	RESPONSABLE
1230 - 1330	Cardio Boxing / Circuit training / Renforcement musculaire	(Pour tous les niveaux de 18 à 50 ans, gratuit pour les membres ou CHF 20.- à payer sur place)	Jenny
1830 - 1930	Kick-boxing K1	Condition physique et technique de combat pied-point-genou (Pour tous les niveaux dès 14 ans)	Halim
1930 - 2030	MMA / Kick-boxing	Condition physique et technique de combat pied-point-genou-sol (Pour tous les niveaux dès 14 ans)	Boris
2030 - 2130	Krav Maga	Autodéfense tous niveaux - adultes (15 ans & +)	Sebastian
MERCREDI	COURS	DESCRIPTION	RESPONSABLE
0900-1000	Tae-Bo	Cours pour tous les niveaux de 18 à 50 ans (gratuit pour les membres ou CHF 20.- à payer sur place)	Kat
1630 - 1730	Kick-boxing KIDS		Christophe
1730 - 1830	MMA KIDS	Cours complet pour les 7-14 ans incluant le kick-boxing et les techniques avec armes (bâton, sabre, nunchaku, etc.) Initiation aux arts-martiaux pour les enfants, exercices de coordination.	Alex
1830 - 1930/dès le 1 septembre	Boxe anglaise	Condition physique et technique de boxe (Pour tous les niveaux dès 14 ans)	
1930 - 2100	Kung-fu	Cours indépendant du Yamabushi. Pour les détails contacter Sandro au 078 601 06 93	Sandro
JEUDI	COURS	DESCRIPTION	RESPONSABLE
1830 - 1930	Kick-boxing K1	Condition physique et technique de combat pied-point-genou (Pour tous les niveaux dès 14 ans)	Halim
1930 - 2030	MMA / Kick-boxing	Condition physique et technique de combat pied-point-genou-sol (Pour tous les niveaux dès 14 ans)	Boris
	MMA / Kick-boxing		
VENDREDI	COURS	DESCRIPTION	RESPONSABLE
1230 - 1330 /Cours dès le 21 mai	Cardio Boxing / Circuit training / Renforcement musculaire	(Pour tous les niveaux de 18 à 50 ans)	Jenny
1930 - 2100	Krav Maga	Autodéfense tous niveaux - adultes (15 ans & +)	Sebastian
SAMEDI	COURS	DESCRIPTION	RESPONSABLE
0900 - 1100	Krav Maga	Autodéfense tous niveaux - adultes (15 ans & +)	Sebastian
1130-12H30	Kick-boxing/Stick fighting for KIDS	Cours complet pour les 7-14 ans incluant le kick-boxing et les techniques avec armes (bâton, sabre, nunchaku, etc)Initiation aux arts-martiaux pour les enfants, exercices de coordination.	Alex