



GRILLE HORAIRE - SHINBUDO COINTRIN

MMA	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes (à partir de 16 ans)							18h30 - 20h00
	Adultes (à partir de 16 ans)							18h45 - 20h00
	Adultes (à partir de 16 ans)							20h00 - 21h30

JIU-JITSU BRESILIEN	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes avancés							12h00 - 13h00
	Adultes toutes ceintures							12h00 - 13h00
	Adultes débutants-intermédiaires							12h00 - 13h00
	Adultes intermédiaires-avancés							20h00 - 21h30
	Adultes toutes ceintures							19h30 - 21h00
	Adultes toutes ceintures (Grappling)							20h00 - 21h30
	Enfants 7-10 ans							15h00 - 16h00
	Enfants 10 ans et +							16h00 - 17h30
	Enfants tous âges							10h30 - 11h30

MUAY-THAÏ	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes							20h00 - 21h30

JUDO enfants	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	4-6 ans							10h30 - 11h30
	7 ans et +							14h00 - 15h00