



PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS

| Horaires | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------|-------------------|--------------------|--------------|--------------------|-------------------|
| 10h00 - 10h30 | Self Défense | Adultes | | Adultes | Self Défense |
| 10h30 - 11h00 | Spécifique | Kali Escrima Silat | | Kali Escrima Silat | Spécifique |
| 11h00 - 11h30 | Réservés | Adultes | | Adultes | Réservés |
| 11h30 - 12h00 | Forces de l'ordre | Jeet Kune Do | | Jeet Kune Do | Forces de l'ordre |
| 12h00 - 12h30 | | | | | |
| 12h30 - 13h00 | | | | | |
| 13h00 - 13h30 | | | | | |
| 13h30 - 14h00 | | | | | |
| 14h00 - 14h30 | | | | | |
| 14h30 - 15h00 | | | | | |
| 15h00 - 15h30 | | | Ados | | |
| 15h30 - 16h00 | | | 11 à 15 ans | | |
| 16h00 - 16h30 | | Adultes | Jeet Kune Do | Adultes | |
| 16h30 - 17h00 | | Kali Escrima Silat | | Kali Escrima Silat | |
| 17h00 - 17h30 | | Adultes | | Adultes | |
| 17h30 - 18h00 | | Jeet Kune Do | | Jeet Kune Do | |
| 18h00 - 18h30 | | | | | |
| 18h30 - 19h00 | | | | | |
| 19h00 - 19h30 | | | | | |
| 19h30 - 20h00 | | | | | |
| 20h00 - 20h30 | | Adultes | | Adultes | |
| 20h30 - 21h00 | | Kali Escrima Silat | | Kali Escrima Silat | |
| 21h00 - 21h30 | | Adultes | | Adultes | |
| 21h30 - 22h00 | | Jeet Kune Do | | Jeet Kune Do | |