

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENFANTS	Lam Son Vo Dao Cours Traditionnel 3-5 ans			17H15-18H00				
	Lam Son Vo Dao Cours Traditionnel 6-9 ans	19H00-19H45				18H00-19H00		
	Lam Son Vo Dao Cours Traditionnel 10-14 ans	19H00-19H45				19H00-20H00		
	Karaté Mix Poings-pieds, Sol, Nunchaku 6-14 ans	19H45-20H30					9H30-10H30	
ADULTES	Lam Son Vo Dao Cours Traditionnel Adultes			21H00-22H30		20H00-21H15		
	Karaté Mix Poings-pieds, Grappling Adultes		21H00-22H30		21H00-22H30	21H15-22H30		
	Renforcement musculaire Préparation physique (PPG) & Cuisses Abdos Fessiers Adultes			20H00-21H00				
	Body Vo Dao Mouvements d'arts martiaux en rythme et musique Adultes						12H30-13H30	
	Kali Eskrima (Balintawak) Bâton court Adultes						10H30-11H30	
ENFANTS & ADULTES	Arts Internes Nhuyễn Công À partir de 14 ans							1 fois par mois 10H30-12H