

## HORAIRE

### HIVER 2012

Taekwon-Do et Qi gong : 75 min

Yoga, Souplesse et Pilates : 60 min

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h	Mise en forme Niveau 3	Taekwon-Do Niveaux 2 et 3	Taekwon-Do Niveaux 2 et 3	Pratique libre	Taekwon-Do Niveaux 1 et 2
10 h 30	Taekwon-Do Niveau 4	Mise en forme Niveau 1	Taekwon-Do Niveau 3	Réservé CR Niveau 3	Taekwon-Do Niveau 3
12 h		Pilates Niveau 1	Qi Gong	Pilates Niveaux 2 et 3	Souplesse et détente
13 h	Mise en forme Niveau 3				
13 h 15					
13 h 30					Réservé CR Niveaux 2 et 3
14 h 30	Taekwon-Do Niveaux 2 et 3	(14h30 à 15h30) Pratique libre			
16 h 30				Mise en forme Niveaux 1 et 2	
16 h 45		Yoga			
18 h	Mise en forme Niveaux 1 et 2	Taekwon-Do Niveaux 2 et 3		Taekwon-Do Niveaux 2 et 3	
19 h 30	Taekwon-Do Niveaux 2 et 3			Taekwon-Do Niveaux 1 et 2	

Mise à jour : 5 février 2012