

Planning/Tarifs TRAINING DÉFENSE SAISON 2023/2024

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	TARIFS
9h/10h	VINYASA YOGA Réveil musculaire/articulaire		VINYASA YOGA Réveil musculaire/articulaire	ADHÉSION CLUB + COTISATION ANNUELLE + ASSURANCE INDIVIDUELLE
10h/11h	YIN YOGA NOUVEAU Flexibilité/mobilité			ENFANTS de 3 à 11 ans
16h45/17h30	ARTS MARTIAUX Baby 3/4/5 ans	ARTS MARTIAUX Poussins 6/7/8 ans	ARTS MARTIAUX Baby 3/4/5 ans	1 cours/semaine 4 x 55 € où 1 x 220 €
17h30/18h15	ARTS MARTIAUX Poussins 6/7/8 ans	ARTS MARTIAUX Pupilles 9/10/11 ans	ARTS MARTIAUX Pupilles 9/10/11 ans	2 cours/semaine 4 x de 65 € où 1 x de 260 €
18h15/19h	BOXE ÉDUCATIVE Ados 12 /13/14/15 ans	BOXE ÉDUCATIVE Ados 12 /13/14/15 ans	BOXE ÉDUCATIVE Ados 12 /13/14/15 ans	ADOS 12 à 15 ans 4 x 68 € où 272 €
18h15/19h	KICK BOXING DÉFENSE tous niveaux	KICK BOXING DÉFENSE tous niveaux	KICK BOXING DÉFENSE tous niveaux	ADULTES 16 ANS & +
19h/19h30	CARDIO BOXING Forme/Tonus	CROSS BOXING Forme/Tonus	CARDIO BOXING Forme/Tonus	1,2,3 cours/semaine 4 x 74 € où 1 x 296 €
19h30/20h30	VINYASA YOGA Force/Souplesse	VINYASA YOGA Force/Souplesse	QI QONG & YIN YOGA Flexibilité/Détente	4,5,6 cours & +/semaine 4 x 87 € où 1 x de 348 €

Yoseikan **TRAINING DEFENSE**

DOJO DE LA MEDIATHEQUE 44 RUE SAINTE BRIGITTE MONTAUBOUX

trainingdefense.fr - 06 12 66 83 14 - jeanmax.brignone@gmail.com

