

# PLANNING/TARIFS TRAINING DÉFENSE SAISON 2024/2025

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	TARIFS
9h/ 10h	<b>VINYASA YOGA</b> Réveil musculaire/articulaire		<b>VINYASA YOGA</b> Réveil musculaire/articulaire	FORFAIT ANNUEL CLUB ADHÉSION + COTISATION
10h/ 11h	<b>VINYAYIN YOGA</b> Flexibilité/Mobilité/Détente			<b>ENFANTS</b> de 3 à 11 ans
16h45/ 17h30	<b>ARTS MARTIAUX Enfants</b> Baby 3/4/5 ans Éducatif	<b>ARTS MARTIAUX Enfants</b> Poussins 6/7/8 ans Pédagogique	<b>ARTS MARTIAUX Enfants</b> Baby 3/4/5 ans Éducatif	1 cours/semaine 4 x 55 € ou 1 x 220 €
17h30/ 18h15	<b>ARTS MARTIAUX Enfants</b> Poussins 6/7/8 ans Pédagogique	<b>ARTS MARTIAUX Enfants</b> Pupilles 9/10/11 ans Développement	<b>ARTS MARTIAUX Enfants</b> Pupilles 9/10/11 ans Développement	2 cours/semaine 4 x de 65 € ou 1 x de 260 €
18h15/ 19h	<b>BOXE ÉDUCATIVE</b> Ados 12 à 17 ans Défense & Confiance	<b>BOXE ÉDUCATIVE</b> Ados 12 à 17 ans Défense & Confiance	<b>BOXE ÉDUCATIVE</b> Ados 12 à 17 ans Défense & Confiance	1 à 2 cours/semaine <b>ADOS 12 à 17 ans</b> 4 x 70 € ou 280 €
18h15/ 19h	<b>KICK BOXING DÉFENSE</b> Techniques & Combats	<b>KICK BOXING DÉFENSE</b> Techniques & Combats	<b>KICK BOXING DÉFENSE</b> Techniques & Combats	<b>ADULTES</b> <b>18 ANS &amp; +</b>
19h/ 19h30	<b>CARDIO BOXING</b> Forme/Tonus/Antistress	<b>CROSS TRAINING</b> Forme/Tonus/Antistress	<b>CARDIO BOXING</b> Forme/Tonus/Antistress	1 à 3 cours/semaine 4 x 80 € ou 1 x 320 €
19h30/ 20h30	<b>VINYASA YOGA</b> Force/Souplesse/Mobilité	<b>VINYASA YOGA</b> Force/Souplesse/Mobilité	<b>QI QONG - YIN YOGA</b> Flexibilité/Vitalité/Détente	Cours illimité/semaine 4 x 90 € ou 1 x 360 €



Yoseikan **TRAINING DEFENSE**

**DOJO DE LA MEDIATHEQUE 44 RUE SAINTE BRIGITTE MONTAUROUX**

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