GRILLE HORAIRE - SHINBUDO ONEX - saison 2019 - 2020

DOJO I (Grand dojo)	SALLE DE CLAIR-BOIS	ECOLE HUGO-DE-SENGER
DOJO II (Petit dojo)	MQ SOUS L'ETOILE Grand-Lancy	

Nettoyages	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
								08h00 - 10h00

CAPOEIRA	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Enfants Périscolaire							17h30 - 18h30
	Enfants							18h00 - 19h00
	Adultes							19h00 - 20h30
	Adultes							19h30 - 20h45
Salle de Clair-Bois	Enfants							16h00 - 17h00
Ecole Hugo-de-Senger	Adultes							18h30 - 19h30
Maison quartier Sous l'Etoile Grand-Lancy	Enfants 4 à 7 ans							13h30 - 14h30
Maison quartier Sous l'Etoile Grand-Lancy	Enfants 8 à 12 ans							14h30 - 15h30

JUDO	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
O2	4-5 ans débutants							09h30 - 10h30
O3	5 ans et +							10h30 - 11h30
O5	5 - 6 ans (min. 1 an de judo)							15h00 - 16h00
O6	7 ans et +							16h00 - 17h00
O7	8 ans et + Compétition							17h00 - 18h30
O8	7 ans et + confirmés (min. 2 ans de judo)							16h30 - 17h30

JIU-JITSU BRESILIEN	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes							20h00 - 21h30

MUAY-THAÏ	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes							18h00 - 19h30
	Adultes							10h30 - 11h30

KINOMICHI	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes							18h30 - 21h15
	Adultes							19h30 - 21h30
	Adultes							17h00 - 20h30

AUTO-DEFENSE SENIORS	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Seniors							16h00 - 17h30

KRAV MAGA	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Adultes Avancés (cours occasionnels, voir avec professeur)							11h00 - 13h30
	Adultes							19h30 - 21h00
	Adultes							18h00 - 19h30
	Adultes Avancés							18h15 - 20h00

HAPKIDO jin jung kwan	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire
	Enfants 11-15 ans							17h00 - 18h00
	Enfants 6-10 ans							13h45 - 14h45
	Enfants 11-15 ans							15h00 - 16h00
	Adultes (dès 16 ans)							18h00 - 19h30
	Adultes (dès 16 ans)							18h30 - 20h30
	Adultes Avancés							20h30 - 21h30
	Adultes (dès 16 ans)							10h00 - 12h00