

# GRILLE HORAIRE - SHINBUDO ONEX

## 2021-2022



DOJO I (Grand dojo)	ECOLE HUGO-DE-SENGER								
DOJO II (Petit dojo)	MQ SOUS L'ETOILE Grand-Lancy								
CAPOEIRA	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire	
	Enfants (+ périscolaire)							17h30 - 18h30	
	Enfants							18h00 - 19h00	
	Adultes							19h00 - 20h30	
	Adultes							19h30 - 20h30	
Ecole Hugo-de-Senger	Enfants							16h00 - 17h00	
Ecole Hugo-de-Senger	Adultes							18h30 - 19h30	
Maison quartier Sous l'Etoile Grand-Lancy	Enfants 4-7 ans							13h30 - 14h30	
Maison quartier Sous l'Etoile Grand-Lancy	Enfants 8-12 ans							14h30 - 15h30	
JUDO	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire	
	Enfants 4-5 ans							09h30 - 10h30	
	Enfants 6-8 ans							10h30 - 11h30	
	Enfants 8 ans et +							14h00 - 15h00	
	Enfants 10 ans et + avancé							17h00 - 18h30	
	Enfants 8 et + avancé							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	
KINOMICHI	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire	
	Adultes							18h00 - 21h00	
	Adultes							19h30 - 21h30	
	Adultes							17h00 - 20h30	
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 7-15 ans mixtes							17h00 - 18h00	
	Enfants 4-6 ans (Janvier 2022)							10h00 - 11h00	
	Enfants 7-10 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 cours ponctuels (dès 16 ans)							09h00 - 12h00	
	Adultes cours privés							08h00 - 12h30	
Mobilité/Stretching	Cours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Horaire	
Date de début à confirmer	Adolescent/Adultes (dès 12 ans)							16h30 - 18h00	