

SHO BU KAI de NANCY - HORAIRES DES COURS SAISON 2023/2024

Gymnase du Placieux (PLA) - Gymnase Chopin (CHO) - Centre socioculturel du Placieux (CSP)

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AIKIDO 10-15 ANS			17h30-19h (PLA1)			
AIKIDO ADULTES		18h30-19h30 Débutants 19h30-20h30 Traditionnel (PLA2)	20h30-22h Armes (PLA1)	18h-19h Traditionnel 19h-20h Traditionnel (PLA1)		16h-17h30 Traditionnel (PLA2)
AÏKI-TAISO ADULTES						8h45-9h45 (PLA1)
MEDITATION ADULTES		8h-8h30 (PLA1)				8h15-8h45 (PLA1)
BODY TAEK FITNESS ADOS / ADULTES		20h30-21h30 (PLA2)				11h30-12h30 (PLA2)
HAPKIDO ADULTES		18h30-20h (CHO1)			20h-22h (CHO1)	
JUDO BABIES			10h-10h45 3 ans 11h-11h45 4 – 5 ans (PLA2)			
JUDO 6-8 ANS		17h30-18h30 (PLA1)	14h15-15h15 (PLA1)		18h-19h (PLA1)	
JUDO 9-15 ANS		18h30-19h45 (PLA1)	15h30-16h45 (PLA1)		19h-20h15 (PLA1)	
JUDO ADOS-ADULTES		19h45-21h30 (PLA1)				11h30-13h (PLA1)
KARATE 4-6 ANS						14h-15h (PLA1)
KARATE 6-10 ANS			16h30-17h30 (PLA2)			15h-16h (PLA1)
KARATE 11-14 ANS			17h30-18h30 (PLA2)			16h-17h (PLA1)
KARATE ADOS-ADULTES			20h-21h30 (PLA2)		20h15-22h (PLA1)	
KUNG FU WING CHUN ADOS / ADULTES	18h-20h Perfectionnement 20h-21h30 Tous niveaux (CHO2)				18h-20h Perfectionnement 20h-21h30 Tous niveaux (CHO2)	
NIPPON KEMPO ADOS / ADULTES		20h30-22h (CHO2)		20h-22h (PLA1)		
PENCHAK SILAT AFR ADOS / ADULTES	20h-21h30 (PLA2)			20h-21h30 (PLA2)		14h-15h30 (PLA2)
SELF DEFENSE ADOS / ADULTES				18h-19h (CHO2)		
TAEKWONDO 6-10 ANS			14h-15h (PLA2)		18h-19h (PLA2)	
TAEKWONDO 11-15 ANS			15h-16h30 (PLA2)		19h-20h30 (PLA2)	
TAEKWONDO ADULTES	20h-21h30 Tous niveaux (PLA1)		19h30-21h Tous niveaux 21h-22h Perfectionnement (CHO 1)		19h-20h30 Tous niveaux 20h30-22h Perfectionnement (PLA2)	
TAI CHI CHUAN ADULTES			19h-20h30 Débutants (PLA1)		18h-20h Confirmés (CHO1)	
QI GONG ADULTES	18h30-20h (PLA1)					
YOGA ADULTES	18h30-20h Tous niveaux (PLA2)		18h30-20h Tous niveaux (PLA2)	18h30-20h Tous niveaux (PLA2) 20h15-21h30 Tous niveaux (CSP)		10h-11h30 Confirmés (PLA1)
YOGA PUBLIC UKRAINIEN ADULTES						9h30-11h (PLA2)

Dimanche et stages : sur demande préalable des responsables de section au Président

Gymnase du Placieux

Gymnase Chopin

Centre socioculturel du Placieux