



PLANNING WUSHU TAO



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	QI GONG			QI GONG	
	Fronton retraite active			fjep	
	FRONTON			BRUGUIERES	
	09h30/10h30			10h00 - 11h00	
	TAI CHI CHUAN			TAI CHI CHUAN	
	Fronton retraite active			fjep	
	FRONTON			BRUGUIERES	
	10h30/11h30			11h00 - 12h00	
		KUNG FU SHAOLIN 7/11 ans			KUNG FU
		tous niveaux			ENTRAINEMENT LIBRE
		COMPLEXE SPORTIF BRUGUIERES			BOXE SANDA
		14h00 - 14h45			SPARRING LIBRE
BABY BOXE Sanda		KUNG FU SHAOLIN		BABY KUNG FU éveil	compétition, stages
4/6 ans		adultes 12 ans tous niveaux		4/6 ans	démonstration
DOJO MAIRIE CASTELNAU		COMPLEXE SPORTIF BRUGUIERES		DOJO MAIRIE CASTELNAU	GYMNASE FONDADA CASTELNAU
16h30 - 17h00		14h45 - 15h45		16h30 - 17h00	14h00 - 17h00
KUNG FU SHAOLIN 7/11 ans		BABY KUNG FU éveil		KUNG FU SHAOLIN 7/11 ans	
ceinture blanche & jaune		4/6 ans		ceinture blanche & jaune	
DOJO MAIRIE CASTELNAU		GYMNASE FONDADA CASTELNAU		DOJO MAIRIE CASTELNAU	
17h00 - 18h00		16h30 - 17h00		17h00 - 18h00	
KUNG FU SHAOLIN 7/11 ans		BABY BOXE Sanda		KUNG FU SHAOLIN 7/11 ans	
ceinture orange minimum		4/6 ans		ceinture orange minimum	
DOJO MAIRIE CASTELNAU		GYMNASE FONDADA CASTELNAU		DOJO MAIRIE CASTELNAU	
18h00 - 19h00		17h00 - 17h30		18h00 - 19h00	
TAI CHI CHUAN		BOXE SANDA 7/11 ans	KUNG FU SHAOLIN	KUNG FU SHAOLIN LIBRE	
tous niveaux		tous niveaux	tout age & tous niveaux	adultes 12 ans confirmés	
SALLE MAIRIE CASTELNAU		GYMNASE FONDADA CASTELNAU	COMPLEXE SPORTIF BRUGUIERES	SALLE MAIRIE CASTELNAU	
17h00 - 18h00		17h30 - 18h30	17h30 - 18h15	16h30 - 18h00	
BOXE SANDA 7/11 ans		KUNG FU SHAOLIN		TAI CHI CHUAN	
tous niveaux		adultes 12 ans tous niveaux		tous niveaux	
SALLE MAIRIE CASTELNAU		GYMNASE FONDADA CASTELNAU		SALLE MAIRIE CASTELNAU	
18h00 - 19h00		18h30 - 19h45		18h00 - 19h30	
BOXE SANDA		BOXE SANDA		KUNG FU SHAOLIN	
adultes (11+) tous niveaux		adultes (14+) tous niveaux		adultes 12 ans tous niveaux	
DOJO MAIRIE CASTELNAU		GYMNASE FONDADA CASTELNAU		DOJO MAIRIE CASTELNAU	
19h00 - 20h30		19h45 - 21h00		19h00 - 20h30	