

# ENFANTS - ADOS

## JUDO (4 À 6 ANS)

<b>mardi</b>	17h15 à 18h15
<b>mercredi</b>	10h30 à 11h30 14h à 15h
<b>vendredi</b>	17h15 à 18h15
<b>samedi</b>	10h à 11h

## JUDO (7 À 9 ANS)

<b>mardi</b>	17h15 à 18h15
<b>mercredi</b>	9h30 à 10h30 14h à 15h
<b>vendredi</b>	17h15 à 18h15
<b>samedi</b>	10h à 11h

## JUDO (10 À 13 ANS)

<b>mardi</b>	18h15 à 19h15
<b>mercredi</b>	15h à 16h
<b>vendredi</b>	18h15 à 19h15
<b>samedi</b>	9h à 10h

## BOXE (8 À 13 ANS)

<b>mercredi</b>	14h15 à 15h15
<b>samedi</b>	9h15 à 10h15

## KARATÉ (6 À 8 ANS)

<b>mardi</b>	18h à 19h
--------------	-----------

## KARATÉ (9 À 13 ANS)

<b>vendredi</b>	18h à 19h
-----------------	-----------

## DANSE (INITIATION 4 À 6 ANS)

<b>mercredi</b>	9h30 à 10h30
<b>samedi</b>	10h30 à 11h30

## DANSE (DÉBUTANT 7 À 9 ANS)

<b>mercredi</b>	14h à 15h
<b>samedi</b>	9h30 à 10h30

## DANSE (INTER 10 À 12 ANS)

<b>mercredi</b>	15h à 16h
-----------------	-----------

## Planning horaires

### SAISON 2011-2012

9 rue de l'Épée Lyon 3  
04 78 60 11 29  
métro D : Guillotière | Tramway T1 :  
Liberté/ Guillotière | Bus 23

### HORAIRES

Lundi-Vendredi : 14h30-22h  
Mercredi : 9h-22h  
Samedi : 9h-14h

# ADULTES

## JUDO

<b>lundi</b>	20h30 à 22h
<b>vendredi</b>	19h15 à 20h30
<b>samedi</b>	12h15 à 13h00

## AIKIDO

<b>lundi</b>	20h30 à 22h
<b>mercredi</b>	20h30 à 22h

## VIET VO DAO

<b>lundi</b>	20h30 à 22h
<b>mercredi</b>	20h30 à 22h
<b>jeudi</b>	20h30 à 22h

## KALI ESKRIMA

<b>mardi</b>	20h30 à 22h
<b>jeudi</b>	19h à 20h30

## KRAV MAGA

<b>mardi</b>	19h15 à 20h30 20h30 à 22h
<b>vendredi</b>	19h15 à 20h30 20h30 à 22h

## QI GONG

<b>mercredi</b>	12h15 à 13h15
-----------------	---------------

## JUJITSU

<b>lundi</b>	19h à 20h30
<b>jeudi</b>	19h à 20h30
<b>samedi</b>	11h à 12h15

## KARATÉ (SHOTOKAN)

<b>mercredi</b>	19h à 20h30
<b>vendredi</b>	19h à 20h30

## KUNG-FU

<b>mardi</b>	19h à 20h30 20h30 à 22h
<b>vendredi</b>	20h30 à 22h

## JEET KUNE DO

<b>mardi</b>	19h15 à 20h30
<b>jeudi</b>	20h30 à 22h

## FREE FIGHT

<b>mardi</b>	20h30 à 22h
<b>jeudi</b>	20h30 à 22h

## CLUB DU RHÔNE

9 rue de l'Epée Lyon 3  
04 78 60 11 29

## TAI-CHI-CHUAN

<b>mercredi</b>	19h à 20h30
<b>samedi</b>	11h à 12h30

## BOXE FRANÇAISE

<b>lundi</b>	19h à 20h30
<b>mercredi</b>	19h à 20h30
<b>jeudi</b>	19h à 20h30

## BOXE ANGLAISE

<b>lundi</b>	20h30 à 22h
<b>jeudi</b>	19h à 20h30 20h30 à 22h
<b>vendredi</b>	20h30 à 22h

## CAPOEIRA

<b>lundi</b>	19h à 20h30
<b>vendredi</b>	20h30 à 22h

## BOXE THAÏLANDAISE

<b>lundi</b>	19h à 20h30
<b>mercredi</b>	20h30 à 22h
<b>vendredi</b>	18h à 19h15 19h15 à 20h30

## KICK BOXING

<b>mardi</b>	19h à 20h30
<b>samedi</b>	11h30 à 13h

## FULL CONTACT

<b>samedi</b>	9h30 à 11h
---------------	------------

## MUSCULATION

<b>lundi - mardi</b>	
<b>jeudi - vendredi</b>	14h30 à 22h
<b>mercredi</b>	9h à 22h
<b>samedi</b>	9h à 14h

## HORAIRE

Lundi-Mardi-Jeudi-Vendredi : 14h30 - 22h  
Mercredi : 09h - 22h  
Samedi : 09h - 14h