

PLANNING/TARIFS TRAINING DÉFENSE SAISON 2024/2025

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	TARIFS
9h/ 10h	VINYASA YOGA Réveil musculaire/articulaire		VINYASA YOGA Réveil musculaire/articulaire	FORFAIT ANNUEL CLUB ADHÉSION + COTISATION
10h/ 11h	VINYAYIN YOGA Flexibilité/Mobilité/Détente			ENFANTS de 3 à 11 ans
16h45/ 17h30	ARTS MARTIAUX Enfants Baby 3/4/5 ans Éducatif	ARTS MARTIAUX Enfants Poussins 6/7/8 ans Pédagogique	ARTS MARTIAUX Enfants Baby 3/4/5 ans Éducatif	1 cours/semaine 4 x 55 € ou 1 x 220 €
17h30/ 18h15	ARTS MARTIAUX Enfants Poussins 6/7/8 ans Pédagogique	ARTS MARTIAUX Enfants Pupilles 9/10/11 ans Développement	ARTS MARTIAUX Enfants Pupilles 9/10/11 ans Développement	2 cours/semaine 4 x de 65 € ou 1 x de 260 €
18h15/ 19h	BOXE ÉDUCATIVE Ados 12 à 17 ans Défense & Confiance	BOXE ÉDUCATIVE Ados 12 à 17 ans Défense & Confiance	BOXE ÉDUCATIVE Ados 12 à 17 ans Défense & Confiance	1 à 2 cours/semaine ADOS 12 à 17 ans 4 x 70 € ou 280 €
18h15/ 19h	KICK BOXING DÉFENSE Techniques & Combats	KICK BOXING DÉFENSE Techniques & Combats	KICK BOXING DÉFENSE Techniques & Combats	ADULTES 18 ANS & +
19h/ 19h30	CARDIO BOXING Forme/Tonus/Antistress	CROSS TRAINING Forme/Tonus/Antistress	CARDIO BOXING Forme/Tonus/Antistress	1 à 3 cours/semaine 4 x 80 € ou 1 x 320 €
19h30/ 20h30	VINYASA YOGA Force/Souplesse/Mobilité	VINYASA YOGA Force/Souplesse/Mobilité	QI QONG - YIN YOGA Flexibilité/Vitalité/Détente	Cours illimité/semaine 4 x 90 € ou 1 x 360 €



Yoseikan **TRAINING DEFENSE**

DOJO DE LA MEDIATHEQUE 44 RUE SAINTE BRIGITTE MONTAUROUX

trainingdefense.fr - 06 12 66 83 14 - jeanmax.brignone@gmail.com