

Programme des ateliers

Vendredi

10h00-12h00	MMA	Arthur	Ring
10h00-12h00	Ju-jitsu	Yvan	Mini-ring
12h00-14h00	REPAS		
14h00-16h00	Boxe pieds-poings	Nico	Mini-ring
14h00-16h00	Ju-jitsu	Yvan	Ring
16h00	Renforcement musculaire	Arthur	ZAD

Samedi

10h00-12h00	Capoiera		Ring
10h00-12h00	Boxe libre	Lille	Mini-ring
10h00-12h00	Système de combat martial	Léo	ZAD
12h00-13h00	REPAS		
13h00-14h00	Ju-jitsu enfant	Yvan	Mini-ring
13h00-15h00	Ju-jitsu débutant.e.s	Claudia, Ava	Ring
13h00-14h30	Armes japonaises	Sem	ZAD
15h00-17h00	TEST MATCHS		Mini-ring / Pré Noyers
15h00-17h00	Découverte Ju-jitsu	Yvan	Ring
16h00-17h00	Yoga	Anaïs	ZAD
17h00-18h00	Yoga	Anaïs	ZAD
17h00	Réunion d'arbitrage		
18h00-22h00	MATCHS		Ring

Dimanche

10h30-12h00	Déplacement collectif	Arthur, Pinou	ZAD
10h30-12h00	Armes japonaises	Sem	Ring
12h00-13h00	REPAS		
13h00-14h30	Médecine chinoise /massage*	May	Tente Berbère
13h00-14h30	Atelier en non-mixité**	Ava, Ju	Mini-ring
13h00-14h30	Muay Thai	Franck	Ring
14h30-16h00	Ju-jitsu/ self-défense	Théo, May	Ring
14h30-16h00	Karate Yosekan	Marc	Mini-ring
14h30-16h00	Boxe anglaise	Flo	ZAD
16h00-17h00	Yoga	Anaïs	ZAD
16h00-17h00	Médecine chinoise / massage*	May	Tente Berbère

* max 9 personnes

** non-mixité sans homme cisgenre