

# PLANNING D'OCCUPATION DU DOJO 2023-2024

De... à...	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	De... à...						
	Tatami	Petite salle	Tatami	Petite salle	Tatami	Petite salle	Tatami	Petite salle	Tatami	Petite salle	Tatami							
08h30												08h30						
08h45	9h00		09h00		9h00		9h00	9h00	9h00		9h00	08h45						
09h00	YOGA (1)		ÉCOLE		QIGONG et TAÏCHI		Sera demandé ponctuelle- ment par le Relais Petite Enfance d'Arzacq	ÉCOLE	ÉCOLE		TAÏCHI	09h00						
09h15																	09h15	
09h30																	09h30	
09h45	10h00																	09h45
10h00	CROSS TRAINING (1)											10h30						10h00
10h15																		10h15
10h30	11h00											PILATES YOGA DOUX (1)						10h30
10h45																		10h45
11h00	STRECHING (1)																	
11h15																		11h15
11h30												11h30						
11h45												11h45						
12h00	12h00		12h00		12h00	12h00	12h00	12h00	12h00		12h00	12h00						
12h15												12h15						
12h30												12h30						
12h45												12h45						
13h00												13h00						
13h15												13h15						
13h30												13h30						
13h45			14h00				14h00		14h00			13h45						
14h00			ÉCOLE				ÉCOLE		ÉCOLE			14h00						
14h15														14h15				
14h30														14h30				
14h45														14h45				
15h00														15h00				
15h15														15h15				
15h30														15h30				
15h45						16h00		16h00						15h45				
16h00						JUDO Eveil		ART et EMOTION (*) (4)							16h00			
16h15															16h15			
16h30	16h45		16h30		16h30		16h30		16h30			16h30						
16h45	JUDO mini poussins				JUDO mini poussins							16h45						
17h00												17h00						
17h15		17h30				17h30	ARTS MARTIAUX et SELF DEFENSE (4)					17h15						
17h30	JUDO poussins benjamins minimes				JUDO poussins benjamins minimes							17h30						
17h45												17h45						
18h00							18h00		18h00	18h00		18h00						
18h15				18h30				Danse Chant Méditation - Marine PEROTTI	MIX training (1)			18h15						
18h30	18h30				18h30							18h30						
18h45	TABATA (1)		19h00	PILATES et YOGA (1)	19h00		19h00					18h45						
19h00												19h00						
19h15												19h15						
19h30	19h30		AIKIDO (2)		HIIT (1)		FIT ZEN Gym entretien (3)	ARTS MARTIAUX ET SELF DEFENSE (4)	19h00	AIKIDO (2)		19h30						
19h45												19h45						
20h00												20h00						
20h15												20h15						
20h30			20h30	20h30	YOGA (1)		20h00	20h00		20h30		20h30						
20h45												20h45						
21h00						21h00						21h00						
21h15												21h15						
21h30												21h30						
21h45												21h45						
22h00												22h00						

- 1 Baptiste ROUBY
- 2 Yann COUSTAUT
- 3 Damien GARRIGOU
- 4 Benoît PEROTTI