

# PLANNING *COURS COLLECTIFS*

2023-2024

## L'ATTOMS

Arts Martiaux & Fitness

### Horaires d'ouverture

**Mercredi : 9h-18h**

**Samedi : 9h-18h**

**Dimanche : 9h-18h**

[pas de cours pendant les vacances scolaires]  
Baby Judo/Karaté et Karaté (enfants)

[pas de cours la deuxième semaine des vacances scolaires et toutes les vacances scolaires de Noël]  
Karaté (adultes) - Circuit training - Gym douce -  
Renforcement musculaire - Self-Défense

✉ MAIL : [contact@lattoms.com](mailto:contact@lattoms.com)

☎ TEL : 06 04 67 20 26

MATIN

Mercredi

9h15 - 10h00  
10H15 - 11H00  
11H15-12H00

**BABY JUDO/KARATÉ**

Samedi

9H15 - 10H15  
**RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE (C.A.F.P)**

10H30 - 11H30  
**SELF-DÉFENSE**

11H30 - 12H30  
**RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE (C.A.F.P)**

Dimanche

9H15 - 10H15  
**KARATÉ  
(ADULTES)**

10H30 - 11H30  
**SELF-DÉFENSE**

11H30 - 12H30  
**CIRCUIT TRAINING**

APRÈS-MIDI

14h00 - 14h50  
15H00- 15H50  
**KARATÉ (enfants)**

16H00 - 17H00  
**CIRCUIT TRAINING**

14h00 - 14h50  
15H00- 15H50  
**KARATÉ (enfants)**

16H00 - 17H00  
**GYM DOUCE**

14H00 - 15H00  
**CIRCUIT TRAINING**

15H30 - 16H30  
**SELF-DÉFENSE**

SOIR

17H30 - 18H30  
**GYM DOUCE**

17H30 - 18H30  
**KARATÉ  
(ADULTES)**

17H30 - 18H30  
**RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE (C.A.F.P)**

*Votre corps et votre esprit, vos alliés du quotidien.*

[www.lattoms.com](http://www.lattoms.com)