

PLANNING DES *COURS COLLECTIFS*

2024/2025

L'ATTOMS

MERCREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

9H15-10H00
BABY JUDO/KARATÉ

9H15-10H15
KARATÉ COMBAT
(ADULTES)

9H15-10H15
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

10H15-11H15
PILATES

10H30-11H30
SELF-DÉFENSE

10H30-11H30
SELF-DÉFENSE

11H30-12H30
SELF-DÉFENSE

11H30-12H30
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

11H30-12H30
CIRCUIT TRAINING

14H00-14H50
KARATÉ (ENFANTS)

14H00-14H50
KARATÉ (ENFANTS)

14H00-15H00
KARATÉ TECHNIQUE
(ADULTES)

15H00-15H50
KARATÉ DÉBUTANTS
(ENFANTS)

15H00-15H50
KARATÉ DÉBUTANTS
(ENFANTS)

16H00-17H00
CIRCUIT TRAINING

16H00-17H00
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

17H00-18H00
KARATÉ DÉBUTANTS
(ADULTES)

APRÈS-MIDI

HORAIRES D'OUVERTURE

9H
18H

MERCREDI
SAMEDI
DIMANCHE

i PÉRIODE VACANCES SCOLAIRES

PAS DE COURS (ENFANTS)

i 2ÈME SEMAINE VACANCES SCOLAIRES ET TOUTES LES VACANCES DE NOËL

PAS DE COURS (ADULTES)



contact@lattoms.com



06 04 67 20 26