

**SHO BU KAI de NANCY - HORAIRES DES COURS SAISON 2024/2025**  
**Gymnase du Placieux (PLA) - Gymnase Chopin (CHO) - Centre socioculturel du Placieux (CSP)**

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<b>AIKIDO</b> 10-15 ANS			17h00-19h (PLA1)			
<b>AIKIDO</b> ADULTES		18h30-19h30 Débutants 19h30-20h30 Traditionnel (PLA2)	20h30-22h Armes (PLA1)	18h-20h00 Traditionnel (PLA1)		16h-17h30 Traditionnel (PLA2)
<b>AÏKI-TAISO</b> ADULTES						8h45-9h45 (PLA1)
<b>MEDITATION</b> ADULTES		8h-8h30 (PLA1)				8h15-8h45 (PLA1)
<b>BODY TAEK FITNESS</b> ADOS / ADULTES		20h30-21h30 (PLA2)		20h00-21h00 (PLA2)		
<b>HAPKIDO</b> ADULTES		18h30-20h (CHO1)	S		20h-22h (CHO1)	
<b>JUDO</b> BABIES			11h-11h45 4 – 5 ans (PLA2)			
<b>JUDO</b> 6-8 ANS		17h30-18h30 (PLA1)	14h15-15h15 (PLA1)		18h-19h (PLA1)	
<b>JUDO</b> 9-15 ANS		18h30-19h45 (PLA1)	15h30-16h45 (PLA1)		19h-20h15 (PLA1)	
<b>JUDO</b> ADOS-ADULTES		19h45-21h30 (PLA1)				10h30-12h00 (PLA2)
<b>KARATE</b> 4-6 ANS						14h-15h (PLA1)
<b>KARATE</b> 6-10 ANS			16h30-17h30 (PLA2)			15h-16h (PLA1)
<b>KARATE</b> 11-14 ANS			17h30-18h30 (PLA2)			16h-17h (PLA1)
<b>KARATE</b> ADOS-ADULTES			20h-21h30 (PLA2)		20h15-22h (PLA1)	
<b>KUNG FU</b> <b>WING CHUN</b> ADOS / ADULTES	18h-20h Perfectionnement 20h-21h30 Tous niveaux (CHO2)				18h-20h Perfectionnement 20h-21h30 Tous niveaux (CHO2)	
<b>NIPPON KEMPO</b> ADOS / ADULTES		20h30-22h (CHO2)=		20h-22h (PLA1)		09h00-10h30 (PLA2)
<b>PENCHAK SILAT AFR</b> ADOS / ADULTES	20h-21h30 (PLA2)			20h-21h30 (PLA2)		14h-15h30 (PLA2)
<b>SELF DEFENSE</b> ADOS / ADULTES				18h-19h (CHO2)		
<b>TAEKWONDO</b> 6-10 ANS			14h-15h (PLA2)		18h-19h (PLA2)	
<b>TAEKWONDO</b> 11-15 ANS			15h-16h30 (PLA2)		19h-20h30 (PLA2)	
<b>TAEKWONDO</b> ADULTES	20h-21h30 Tous niveaux (PLA1)		19h30-21h Tous niveaux 21h-22h Perfectionnement (CHO 1)		19h-20h30 Tous niveaux 20h30-22h Perfectionnement (PLA2)	
<b>TAI CHI CHUAN</b> ADULTES			19h-20h30 Débutants (PLA1)		18h00-20h00 Confirmés (CHO1)	
<b>QI GONG</b> ADULTES	18h30-20h00 (PLA1)		18h30-20h00 (CSP)			
<b>YOGA</b> ADULTES	18h30-20h Tous niveaux (PLA2)		18h30-20h Tous niveaux (PLA2)	18h30-20h Tous niveaux (PLA2) 20h15-21h30 Tous niveaux (CSP)		10h00-11h30 (PLA1)

**Dimanche et stages : sur demande préalable des responsables de section au Président**

Gymnase du Placieux

Gymnase Chopin

Centre socioculturel du Placieux