AVENSAN.GYM. ARTS MARTIAUX (A.G.A.M.)

ARTS MARTIAUX (Ecole Iga Shindo Ryu -Self Défense) - GYM PILATES - CARDIO RENFO MUSCULAIRE – FIT FIGHT POWER

Salle du bourg (derrière la mairie) Chemin du Carrelot

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h30 à 10h30 Cours C. noires 5° Tai-Can et plus	10h30-11h15 Cyril EVEIL SPORTIF 4 ANS à 5 ANS 1/2	9h30-10h30 Cyril GYM-PILATES		9h-10h Cyril CARDIO-RENFO MUSCULAIRE
	10h30-11h30Patrik GYM DOUCE (Pilates &Taïchi)	16h15-17h15 Cyril ARTS MARTIAUX ENFANTS + 4 ½ ANS à 6 ANS			10h-11h Cyril GYM-PILATES ADULTES
	18H30-19h30 Cyril CARDIO-RENFO MUSCULAIRE	17h15-18h15 Cyril ARTS MARTIAUX ENFANTS PRIMAIRES (+6 ans)	18H15-19h15 Cyril GYM-PILATES ADULTES	17h15-18h15 Patrick ARTS MARTIAUX ENFANTS PRIMAIRES (+6 ans)	PILATES
19H15-20h15 Patrick GYM-PILATES (Pilates &Taïchi) ADULTES	19h30 à 21h Préparation C. Noires Adultes Arts Martiaux 1 fois/mois	18H15-19h15 Cyril ARTS MARTIAUX ENFANTS +10 ans & ADOS	19H15-20h15 Cyril GYM-PILATES ADULTES	18h15-19h15 Cyril ARTS MARTIAUX ENFANTS +10 ans & ADOS	DIMANCHE MATIN Fitness Cardio- Renfo A la demande
PILATES		19H15-20h30 Cyril JU-JUTSU Self-Défense ADULTES	20H15-21h FIT FIGHT POWER 	19H15-20h30 Cyril JU-JUTSU Self-Défense ADULTES	Contact Cyril Responsable de l'activité 06 49 88 41 82

L'ENCADREMENT

Patrick Piens Ceinture noire 7ème Taï-càn

Professeur Judo-Aïkido-karaté et disciplines assimilées
Professeur E.P.S et formateur en motricité
Fondateur de la méthode Iga Shindo Ryu

Cyril LANSALOT Ceinture noire 5ème Taï-can

Educateur Sportif
Coach Sportif
Instructeur Iga Shindo Ryu

CONTACT : **Patrick Piens 06 33 41 46 83mail : pienspatrick@gmail.com**
Cyril Lansalot 06 49 88 41 82 & Facebook : Ju-Jutsu/self défense Avensan