

## Adultes

Judo	
Lundi	20h30 à 22h00
Mercredi	19h00 à 20h30
Jeudi	20h30 à 22h00
Vendredi	19h00 à 20h30
Samedi	09h30 à 11h00

Kata	
Mercredi	18h15 à 19h00

Aïkido	
Lundi	20h30 à 22h00
Mercredi	20h30 à 22h00

Karaté (shotokan)	
Mercredi	20h30 à 22h00
Vendredi	20h30 à 22h00

Kali Eskrima	
Mardi	20h30 à 22h00
Jeudi	19h00 à 20h30
Samedi (1/2)	12h00 à 13h30

Jeet Kune Do	
Mardi	19h00 à 20h30
Jeudi	20h30 à 22h00

Jujitsu	
Lundi	19h00 à 20h30
Mardi	14h30 à 16h00 19h15 à 20h30 (avancés)
Jeudi	18h00 à 19h15 (avancés) 19h15 à 20h30
Vendredi	14h30 à 16h00 19h15 à 20h45
Samedi	11h00 à 12h30

Jujitsu Brésilien	
Mardi	20h30 à 22h00
Vendredi	20h45 à 22h00

Kung-Fu	
Lundi	19h00 à 20h30 (avancés)
Mardi	19h15 à 20h30 (avancés) 20h30 à 22h00
jeudi	19h15 à 20h30

Viet Vo Dao	
Lundi	20h30 à 22h00
Jeudi	20h30 à 22h00

Krav Maga	
Mardi	19h00 à 20h30
Vendredi	19h15 à 20h30 20h30 à 22h00 (avancés)

## Adultes

Boxe Française	
Lundi	19h00 à 20h30
Mercredi	19h00 à 20h30 20h30 à 22h00 (avancés)

Boxe Anglaise	
Lundi	20h30 à 22h00
Jeudi	20h30 à 22h00

Capoeira	
Mardi	20h30 à 22h00
Vendredi	20h30 à 22h00

Boxe Thaïlandaise	
Lundi	19h00 à 20h30
Vendredi	19h00 à 20h30
Samedi	10h30 à 12h00 (avancés)

Full Contact	
Mercredi	19h00 à 20h30 (avancés) 20h30 à 22h00
Samedi	11h15 à 12h45

Tachi chuan	
Mercredi	19h00 à 20h30
Samedi	11h00 à 12h30

Musculation	
Lundi - Jeudi	16h - 22h
Mardi - Vendredi	14h - 22h
Mercredi	9h - 22h
Samedi	9h - 14h

## Horaires d'ouverture

Lundi et Jeudi : 16h00 - 22h00  
 Mardi et Vendredi : 14h00 - 22h00  
 Mercredi : 09h00 - 22h00  
 Samedi : 09h00 - 14h00

## Enfants - Adolescents

	<b>Judo (4 à 6 ans)</b>
Mardi	17h15 à 18h15
Mercredi	10h30 à 11h30 14h00 à 15h00
Vendredi	17h15 à 18h15
Samedi	10h00 à 11h00

	<b>Judo (7 à 8 ans)</b>
Mardi	17h15 à 18h15
Mercredi	09h30 à 10h30
Vendredi	17h15 à 18h15
Samedi	10h00 à 11h00

	<b>Judo (9 à 11 ans)</b>
Mardi	18h15 à 19h15
Mercredi	15h00 à 16h00
Vendredi	18h15 à 19h15
Samedi	09h00 à 10h00

	<b>Judo (Adolescent)</b>
Mercredi	17h00 à 18h15 18h15 à 19h00 (Katas)
Vendredi	17h45 à 19h00

	<b>Jujitsu (Adolescent)</b>
Mercredi	16h00 à 17h00

	<b>Kung-Fu (6 à 10 ans)</b>
Mercredi	14h00 à 15h00

	<b>Kung-Fu (11 à 15 ans)</b>
Mercredi	15h00 à 16h00

	<b>Karaté (6 à 8 ans)</b>
Mardi	17h15 à 18h15
Vendredi	17h15 à 18h15

	<b>Karaté (9 à 13 ans)</b>
Mardi	18h15 à 19h15
Vendredi	18h15 à 19h15

	<b>Danse (initiation 4-6 ans)</b>
Mercredi	09h00 à 10h00
Samedi	10h00 à 11h00

	<b>Danse (débutant 7 à 9 ans)</b>
Mercredi	14h00 à 15h00
Samedi	9h00 à 10h00

	<b>Danse (inter 10 à 12 ans)</b>
Mercredi	15h00 à 16h00

## PLANNING HORAIRES

Saison 2009 - 2010



9 rue de l'Épée Lyon 3ème

**04 78 60 11 29**

Métro : Guillotière

Tramway : Liberté- Guillotière

Bus 23

**[www.club-rhone.fr](http://www.club-rhone.fr)**