



Horaires et dates saison 2011 – 2012

La rentrée : Jeudi 15 septembre pour tous à 20h30

Fin de l'année : Jeudi 21 juin

Cours spécifiques niveaux anciens / intermédiaires : (**ORANGE**) attention en début d'année en fonction de votre niveau réel de pratique, l'accès aux cours avancés pourra vous être refusé.

Lundi

Horaire	Lieu	Pgm	Niveau	Instructeur
20h – 21h	Salle 2	Musculation Préparation physique	Anciens Intermédiaires	Pierre
21h – 22h30 ou 21h – 23h selon pgm	Salle 1	Combat sans plastrons (débutants) Combat avec plastrons (intermédiaires et anciens)	Tous niveaux confondus Travail séparé par niveaux	Pierre

Mardi

Horaire	Lieu	Pgm	Niveau	Instructeur
20h – 21h	Salle 1	Technique / points détaillés du pgm fédéral	Anciens et/ou Intermédiaires Précisé à chaque séance	Pierre ou Mickael
21h – 22h30	Salle 1	technique	Tous niveaux confondus	Pierre

Jeudi

Horaire	Lieu	Pgm	Niveau	Instructeur
20h30 – 22h	Salle 1	Grappling (sol et projections)	Tous niveaux confondus	Fred



Stages – Dimanche après-midi (modifiable)

date	horaire	pgm	public	niveau
6 novembre	13h – 18h	Self-défense et mise en situation	Spécial filles	Tous confondus
13 novembre	13h – 18h	Poings - pieds	Tous	Tous confondus
11 décembre	13h – 18h	Notions de combativité	Tous	Tous confondus
15 janvier	13h – 18h	Défense : parades et esquives	Tous	Tous confondus
12 février	13h – 18h	Zéro-puissance et mise en situation	Spécial filles	Tous confondus
18 mars	13h – 18h	Notions de self-défense	Tous	Tous confondus
15 avril	13h – 18h	Contrôle de la situation	Spécial filles	Tous confondus
13 mai	13h – 18h	Désarmement	Tous	Tous confondus

Stage de fin d'année (modifiable)

Semaine du 2 au 6 juillet

Évènements du club (modifiable)

- Laser-quest
 - **Samedi 17 décembre**
- resto de fin d'année
 - **Samedi 17 décembre**
- galette des rois et crêpe partie du club (on n'est pas vraiment laïque mais on respecte quand il y a des gâteaux)
 - **Dimanche 5 février**
- BBQ de fin de saison
 - **Samedi 23 juin**
- Paintball de fin de saison
 - **Samedi 23 juin**



Il n'y a pas cours pendant certaines vacances scolaires et jours fériés

- Vacances de Noel du 17 décembre au 2 janvier.
 - Reprise le jeudi 4 janvier
- Vacances de Printemps 2^e semaine du 21 au 29 avril.
 - Reprise le lundi 30 avril
- Jours fériés
 - Lundi de PAQUES le lundi 9 avril
 - Fête du travail le mardi 1 mai
 - Fête de la victoire le mardi 8 mai
 - Jeudi de l'ascension le jeudi 17 mai
 - Lundi de pentecôte le lundi 28 mai