

Horaires 2026 – 2027

KARATE *(à partir de 14 ans)*

Horaires :

- Lundi :
 - 19h30 - 21h30 adultes (au dojo de la Verrière)
- Mercredi :
 - 20h30 - 22h30 adultes (au dojo du Mesnil Saint Denis)
- Samedi :
 - 10h30 - 12h30 adultes (au dojo du Mesnil Saint Denis)

Horaires taï chi – qi gong *(à partir de 18 ans)*

- Lundi :
 - 9h30 - 11h30 taï chi (au dojo du Mesnil-Saint-Denis)
 - 18h30 - 19h30 qi gong (au dojo de la Verrière)
- Mercredi :
 - 18h30 - 20h30 taï chi (salle d'escrime)
- Jeudi :
 - 9h30 - 11h30 qi gong (au dojo du Mesnil-Saint-Denis)
- Samedi : présence du professeur aléatoire
 - 9h30 -10h30 qi gong (au dojo du Mesnil-Saint-Denis)
 - 10h30 - 11h30 taï chi (salle d'escrime)
 - 11h30 - 12h30 taï chi (salle d'escrime)