PLANNING ISH - SAISON 2026-2027

LUNDI

12h15 - 13h15
CROSS-TRAINING

17h45 - 18h30
CROSS-TRAINING
ENFANTS (6-13 ANS)

SEMAINE A / B
18h30 - 19h30

SEMAINE A
TAEKWONDO TECHNIQUE
(DÈS 6 ANS)

SEMAINE B
RELAXATION & MASSAGE
(DÈS 6 ANS ACCOMPAGNÉ)

19h30 - 20h30
SELF-DÉFENSE
FEMMES / DÈS 12 ANS

MARDI

12h30 - 13h30
CRÉNEAU RÉSERVÉ

17h15 - 18h15
SELF-DÉFENSE
ENFANTS (6-13 ANS)

18h15 - 19h30
TAEKWONDO
PRÉ-ADOS (10-13 ANS)

19h30 - 21h
TAEKWONDO
ADULTES (14 ANS et +)

MERCREDI

15h15 - 16h15
PIEDS-POINGS
ENFANTS (6-13 ans)

16h15 - 17h30
TAEKWONDO
ENFANTS (6-9 ANS)

17h30 - 18h20
TAEKWONDO
BABY (3-5 ANS)

18h30 - 19h30
CROSS-TRAINING
ADULTES (14 ANS et +)

SEMAINE A / B
19h40 - 20h40

SEMAINE A
TAI CHI CHUAN
TOUS NIVEAUX
(12 ANS et +)

SEMAINE B
TAEKWONDO TECHNIQUE
(6 ANS et +)

JEUDI

12h15 - 13h15
STRETCHING & MOBILITÉ *

17h30 - 18h15
NINJA KIDS
ENFANTS (6-13 ANS)

18h15 - 19h30
TAEKWONDO
PRÉ-ADOS (10-13 ANS)

19h30 - 21h
TAEKWONDO
ADULTES (14 ANS et +)

VENDREDI

17h45 - 19h00
TAEKWONDO
ENFANTS (6-9 ANS)

19h - 20h
CROSS-TRAINING
ADULTES (14 ANS et +)

20h - 21h30
TAEKWONDO
COMBAT

SAMEDI

10h - 10h50
TAEKWONDO
BABY (3-5 ANS)

11h - 11h45
PMA TAEKWONDO
(6 ans et +)

12h - 12h30
MINDSET & PERFORMANCE

12h30- 13h15
STRETCHING & MOBILITÉ

15h30-18h30
SESSION LIBRE**

Pour toutes infos, téléchargez l'application ISH

https://app.kicktronics.store/ish

** SELON L'EFFECTIF, POSSIBILITÉ DE FAIRE DU TAEKWONDO OU DE LA SELF-DÉFENSE.*

*** SESSIONS LIBRES POSSIBLES EN SEMAINE MATIN / APRÈS-MIDI. SUR RÉSERVATION UNIQUEMENT.*