



**HANDO**



**ARTS  
MARTIAUX**



[www.hando.org](http://www.hando.org)

**HORAIRES**

<b>TAEKWONDO</b>			
	<b>METZ</b>	<b>BOUSSE</b>	<b>VEYMERANGE</b>
<b>groupe 1</b> 4 à 6 ans	Lundi 17h > 17h45 Samedi 10h > 11h	Mercredi 15h > 15h45	Mercredi 17h30 > 18h15
<b>groupe 2</b> 7 à 11 ans	Lundi 18h > 19h Samedi 11h > 12h	Mercredi 16h > 17h Vendredi 17h > 18h	Mercredi 18h30 > 19h30 Vendredi 18h30 > 19h30
	<b>BERTRANGE</b>		
	Mercredi - 15h > 17h		
<b>groupe 3</b> adulte et + 12 ans			Mercredi 19h30 > 21h30 Vendredi 19h30 > 21h30
<b>HANDO MOOSOOL</b>			
<b>METZ</b>			
<b>adulte et</b> + 12 ans	Lundi 19h15 > 20h45	Mercredi 19h45 > 21h45	Samedi 14h > 16h
<b>CARDIO BOXE</b>			
	<b>METZ</b>	<b>BOUSSE</b>	<b>VEYMERANGE</b>
<b>adulte et</b> + 14 ans	Samedi 10h > 10h45 <i>spécial abdos</i> 11h > 12h	Mardi 19h15 > 20h15 20h30 > 21h30	Jeudi 20h30 > 21h30
<b>HATHA YOGA</b>			
<i>Tout public</i> <i>adulte</i> <i>Vendredi</i> <i>Spécial</i> <i>enfant &amp;</i> <i>parent</i>	<b>METZ</b>	<b>BOUSSE</b>	<b>VEYMERANGE</b>
	Lundi 18h30 > 20h Jeudi 12h30 > 13h30	Lundi 9h30 > 10h30 Mercredi 18h > 19h	Jeudi 19h > 20h15 Vendredi 17h15 > 18h15
<b>GYM ZEN - GYM BALLON</b>			
<b>METZ</b>			
<i>Tout public</i> <i>adulte</i>	Mardi 9h > 10h	Jeudi 9h > 10h	
<b>TAI CHI CHUAN</b>			
<b>METZ</b>			
<i>Tout public</i> <i>adulte</i>	Samedi 9h > 10h	Mercredi 9h > 10h	