



**HANDO**



**ARTS  
MARTIAUX**



www.hando.org

**2018-2019**

**HORAIRES**

<b>HANDO MOOSOOOL</b>			
	<b>METZ</b>	<b>BOUSSE</b>	<b>VEYMERANGE</b>
<b>groupe 1</b> 4 à 7 ans <b>METZ</b> 6 à 8 ans	Lundi 17h15 > 18h Samedi 10h > 11h	Mercredi 15h > 15h45	Mercredi 17h30 > 18h15
<b>groupe 2</b> 8 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 > 16h		
<b>groupe 3</b> adulte et + 12 ans	Lundi 19h > 21h Mercredi 19h45 > 21h45 Samedi 14h > 16h	X	Mercredi 19h30 > 21h30  Vendredi 19h30 > 21h30
<b>JIU JITSU BRESILIEN</b>			
<b>adulte et</b> + 14 ans	<b>METZ</b>		
	Lundi 20h > 22h	Mercredi 20h45 > 22h	Vendredi 17h > 19h
<b>CARDIO BOXE</b>			
<b>adulte et</b> + 14 ans	<b>METZ</b>	<b>BOUSSE</b>	<b>VEYMERANGE</b>
	Samedi 10h > 11h <i>spécial abdos</i> 11h > 12h	Mardi 19h15 > 20h15 20h30 > 21h30	Jeudi 20h30 > 21h30
<b>HATHA YOGA</b>			
<b>Tout public</b> <b>adulte</b>	<b>METZ</b>	<b>BOUSSE</b>	
	Lundi 18h > 19h	Lundi 9h30 > 10h30	Mercredi 18h > 19h
<b>GYM ZEN - GYM BALLON</b>			
<b>Tout public</b> <b>adulte</b>	<b>METZ</b>		
	Mardi 9h > 10h	Jeudi 9h > 10h	
<b>TAI CHI CHUAN / QI GONG</b>			
<b>Tout public</b> <b>adulte</b>	<b>METZ</b>		
	Samedi 9h > 10h	Mercredi 9h > 10h	