



HANDO



**ARTS
MARTIAUX**



www.hando.org

2019-2020

HORAIRES

HAPKIDO - HANDO MOOSOOL			
	METZ	BOUSSE	BERTRANGE
groupe 1 7 à 11 ans	Lundi 18h00 > 19h30 Samedi 10h30 > 12h	Mercredi 15h30 > 17h Vendredi 17h30 > 19h	Mercredi 17h > 18h30
groupe 2 tout public adulte + de 12 ans	Lundi 19h30 > 21h Mercredi 20h30 > 22h Samedi 14h > 16h	Mardi 20h15 > 21h30 Vendredi 19h30 > 21h	X
TAEKWONDO			
	VEYMERANGE		
groupe 1 4 à 6 ans	Lundi 17h30 > 18h15		
groupe 2 7 à 11 ans	Lundi 18h15 > 19h30 Mercredi 18h15 > 19h30		
groupe 3 tout public adulte + de 12 ans	Lundi 19h30 > 21h00 Mercredi 19h30 > 21h00		
JIU JITSU BRESILIEN			
	METZ		
<i>tout public adulte + de 12 ans</i>	Lundi 18h > 20h	Mercredi 19h30 > 21h30	Vendredi 17h > 19h
CARDIO BOXE			
	METZ	BOUSSE	VEYMERANGE
<i>tout public adulte + de 14 ans</i>	Samedi 10h > 11h > 12h	Mardi 19h15 > 20h15	Jeudi 20h30 > 21h30
HATHA YOGA			
	BOUSSE		
<i>tout public adulte</i>	Lundi 9h30 > 10h30		Mercredi 18h > 19h
GYM ZEN - GYM BALLON			
	METZ		
<i>tout public adulte</i>	Mardi 9h > 10h		Jeudi 9h > 10h
QI GONG / TAI JI CHUAN			
	METZ		
<i>tout public adulte</i>	Mercredi 9h > 10h30		Samedi 9h > 10h15