



HANDO



**ARTS
MARTIAUX**



www.hando.org

2020-2021

HORAIRES

HAPKIDO—TAEKWONDO			
	METZ	BOUSSE	
Hapkido Ados/Adultes	Samedi 14h > 16h		
Hapkido Taekwondo Ados/Adultes		Mardi 19h30 > 21h30 Vendredi 19h00 > 21h00	
JIU JITSU BRÉSILIEN			
	METZ	METZ	METZ
Ados/Adultes	Lundi 18h > 20h	Mercredi 19h30 > 21h30	Vendredi 17h > 19h
CARDIO BOXE			
	METZ	VEYMERANGE	
Ados/Adultes	Lundi cours 1 : 19h > 20h cours 2 : 20h > 21h	Mercredi cours 1 : 19h > 20h cours 2 : 20h > 21h	
HATHA YOGA			
	BOUSSE		
Adultes	Lundi 9h30 > 10h30	Mercredi 18h > 19h	
GYM ZEN			
	METZ		
Adultes	Mardi 9h > 10h	Jeudi 9h > 10h	
TAI CHI CHUAN – QI GONG			
	METZ		
Qi Gong Adultes	Mercredi 9h > 10h15		
Tai Chi Chuan Adultes	Samedi Cours 1 'santé' 9h > 10h15	Samedi Cours 2 'Martial' 10h15 > 11h30	