



## Planning des cours

### COURS ADULTES AU CREUSOT

**Mercredi de 19h à 20h**

**Jujitsu "Self Defense"**

Méthode de travail par binome

**Jeudi de 18h30 à 19h45**

**Tode "Main de Chine"**

Méthode Shaolin, combat de défense

**Vendredi de 18h30 à 19h45**

**Qi Gong & Taichichuan**

Développement du corps fluide (santé)

## COURS ADULTES A BEAUNE

**Lundi de 9h30 à 10h30**

**Qi Gong & Taichichuan**

Développement du corps fluide (santé)

**Lundi de 18h30 à 19h30**

**Qi Gong & Taichichuan**

Développement du corps fluide (santé)

## COURS ENFANTS AU CREUSOT

**Mercredi de 16h à 17h**

**Initiation aux arts martiaux**

Combat de défense, essence des frappes