

STAGE ZUMBA - PATINAGE

Du 13 au 17 Février 2012

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8:45 - 9:15	Accueil à Undôkai	Accueil à Undôkai	Accueil à Undôkai	Accueil à Undôkai	Accueil à Undôkai
9h15 - 11h45	Patinoire	Zumba	Zumba ou Patinoire	Zumba	Patinoire
11:45-12:00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
12:00-13:30	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13:30 - 13:45	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
13:45-16:15	Zumba	Sport Co	Viet Vo Dao	Jujitsu (Self Défense)	Cinéma
16:15-16:30	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
16:30-17:00	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter

Certificat médical demandé pour les enfants non adhérents au club Undôkai

Terra Mundi - 2 place de Francfort - 69003 Lyon
Tel : 04 72 33 34 76 - www.undokai.fr (rubrique stage)

STAGES ARTS MARTIAUX - ESCALADE

Du 13 au 17 Février & 20 au 24 Février 2012

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:00 - 9:15	Accueil à Undôkai	Accueil à Mur de Lyon	Accueil à Mur de Lyon	Accueil à Mur de Lyon	Accueil à Undôkai
9h15 - 11h45	Judo	Escalade	Escalade	Escalade	Judo
11:45-12:00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
12:00-13:30	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13:30 - 13:45	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
13:45-16:15	Patinoire ou Zumba	Sport Co	Viet Vo Dao	Jujitsu (Self Défense)	Cinéma
16:15-16:30	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
16:30-17:00	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter

Certificat médical demandé pour les enfants non adhérents au club Undôkai

Undôkai - Terra Mundi - 2 place de Francfort - 69003 Lyon
Tel : 04 72 33 34 76
www.undokai.fr (rubrique stage)

Mur de Lyon
11 Rue Lortet - 69007 Lyon
Tel : 04 72 71 83 84