

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MAXEVILLE (complexe sportif Marie Marvingt)	ENFANTS 17h30-18h30		ENFANTS 16h-17h30			
VELAINE EN HAYE (centre socio-culturel et sportif)			ENFANTS 14h-15h30	ADOS ADULTES (≥ 12 ans) 19h30-21h		ADOS ADULTES 9h30-11h ENFANTS 11h-12h SELF-DEFENSE (≥ 15 ans) 11h-12h
LANEUVEVILLE DVT NANCY (dojo la Madeleine)	ENFANTS 18h-19h ADOS ADULTES 19h-20h30					
TRONDES (salle des fêtes Tourmentine)		ADOS ADULTES FAMILLES* 18h30-20h	ENFANTS 10h-11h			
VOID-VACON (salle J-L Gilbert)					ENFANTS 17h30-19h	
VAUCOULEURS (salle lyautey)		ADOS ADULTES FAMILLES* 19h30-21h				
PAGNY/MEUSE (salle des sports)			ENFANTS 11h30-12h30			
SORCY ST MARTIN (maison de la culture)						ENFANTS ADOS ADULTES FAMILLES* 10h30-12h

**Les cours familles sont ouverts aux enfants, dès l'âge de 4 ans, sous condition de pratiquer aux côtés d'un adulte responsable.*

Une inscription dans un club offre la possibilité de pratiquer gratuitement dans tous les sites indiqués dans le tableau ci-dessus.