



<https://carnouxolympicclub.wixsite.com/carnoux>

E-mail : josgil@orange.fr / coc.carnoux@gmail.com

Présidente : Josiane NAKACHE : ☎ 06 08 31 25 38

ARTS MARTIAUX (DOJO)

SAISON 2025/2026

JUDO J.P. DALLEST : 06 11 91 39 41 - E. D'ORSO : 06 15 46 01 82					
LUNDI	<u>17h00 - 18h00</u> Baby Judo	<u>18h00 - 19h00</u> Enfants	<u>19h00 - 20h30</u> Ados - Adultes		
MARDI	<u>09h00 - 11h00</u> Adultes Adapté				
MERCREDI	<u>09h15 - 10h00</u> Baby Judo 3 - 4 ans	<u>10h00 - 11h00</u> Enfants 7 - 12 ans	<u>13h00 - 14h30</u> Ados-pré ados <i>Compet. prépa phys.</i>		
JEUDI	<u>17h00 - 18h00</u> Enfants CP	<u>18h00 - 19h00</u> Enfants	<u>19h00 - 20h15</u> Ados - Adultes		
VENDREDI	<u>18h00 - 20h00</u> (mezzanine) Judo ne Waze (Sol)				
KARATE D. CAELLES - G. CAELLES : 06 20 96 30 32 - 06 18 90 23 17					
LUNDI dans la Salle de danse	<u>19h30 - 21h00</u> Adultes/Ados				
MARDI	<u>17h00 - 18h00</u> Enfants	<u>18h00 - 19h15</u> Ados			
MERCREDI dans la Salle de danse	<u>19h00 - 21h00</u> Adultes				
VENDREDI	<u>17h00 - 18h00</u> Enfants	<u>18h00 - 19h15</u> Ados			
SAVATE BOXE FRANCAISE / KICK BOXING J. BENAMAR : 06 14 07 97 53					
LUNDI	<u>20h30 - 21h45</u> KICK BOXING Ados - Adultes dès 13 ans				
MARDI	<u>19h15 - 20h15</u> Enfants 6-11 ans	<u>20h15 - 21h30</u> Ados - Adultes dès 12 ans			
JEUDI	<u>20h15 - 21h30</u> Ados - Adultes dès 12 ans				
SAMEDI	<u>09h00 - 09h45</u> Enfants 4-5 ans	<u>10h45 - 12h00</u> Ados - Adultes dès 13 ans	<u>12h00 - 13h15</u> KICK BOXING Ados - Adultes dès 13 ans		
YOGA L. MARIOT : 06 72 85 66 42					
MARDI dans la Salle de danse	<u>19h15 - 20h30</u>				
JEUDI	<u>09h30 - 10h45</u>				
TAIJI QUAN - QI GONG M. NELSON : 06 82 94 20 62					
MARDI dans la Salle de danse	<u>09h00 - 10h00</u> Qi Gong	<u>10h00 - 11h00</u> Taiji Quan			
VENDREDI dans la Salle de danse	<u>09h00 - 10h00</u> Qi Gong	<u>10h00 - 11h00</u> Taiji Quan			
SELF-DEFENSE S. BENROUK : 07 60 35 00 78					
MERCREDI	<u>19h30 - 21h00</u> à la Mezzanine Mont-Fleuri				
AIKIDO P. DELPLACE : 06 13 79 17 79					
MERCREDI	<u>16h30 - 17h15</u> Enfants 3 - 5 ans	<u>17h15 - 18h15</u> Enfants 6 - 9 ans	<u>18h15 - 19h45</u> Enfants 10 - 14 ans	<u>19h45 - 21h15</u> Adultes	
VENDREDI	<u>19h30 - 21h15</u> Ados- Adultes				
TAE KWON DO M-C LESEINE : 06 82 88 87 45					
MERCREDI	<u>14h30 - 15h15</u> Enfants de - 6 ans	<u>15h15 - 16h15</u> Enfants/Ados/Adultes			
SAMEDI			<u>17h00 - 18h00</u> Enfants/Ados/Adultes	<u>18h00 - 19h00</u> Cours combat	
ACADEMIE DES ARTS DU SABRE LASER : 06 64 79 44 39					
JEUDI dans la Salle de danse			<u>19h35 - 20h35</u> Ados - Adultes (à partir de 12 ans)	<u>20h35 - 21h35</u> Ados - Adultes	
SAMEDI dans le Dojo	<u>14h00 - 15h00</u> Dès 6 ans				
ECHECS Q. MASSARDO : 06 37 60 22 53					
JEUDI	<u>16h30 - 18h30</u> à la Rotonde				



<https://carnouxolympicclub.wixsite.com/carnoux>

E-mail : josgil@orange.fr / coc.carnoux@gmail.com

Présidente : Josiane NAKACHE : ☎ 06 08 31 25 38

EXPRESSIONS CORPORELLES

SAISON 2025/2026

DANSE CLASSIQUE / MODERN JAZZ / COMEDIE MUSICALE / CABARET / HEELS / LADY STYLE / KPOP Nicolas : 06 45 45 67 92								
LUNDI		18h30 - 19h30 Classique Avancés/Pointes	19h30 - 20h30 Lyrical Jazz	20h30 - 21h30 Cabaret / Heels				
MARDI	17h15 - 18h00 Eveil à la Danse 3-5 ans	18h00 - 19h00 Dance Kids 6-10 ans	19h45 - 20h45 Classique Adultes					
MERCREDI	10h00 - 11h00 Eveil à la Danse 3-5 ans	11h00 - 12h00 Multi-Activités	14h30 - 15h30 Star'Kids & Ados	15h30 - 16h30 Modern Jazz 6-8 ans 15h30 - 16h30 Modern Jazz 8-10 ans	16h30 - 17h30 Classique 6-10 ans 16h30 - 17h30 Théâtre 7-12 ans	17h30 - 18h30 Classique 11-15 ans 17h30 - 18h30 K-Pop 7-12 ans	18h30 - 19h30 Girly style 11-15 ans	19h30 - 20h30 K-Pop Ados-Adultes
JEUDI		18h15 - 19h15 Théâtre Big Bazar	19h15 - 20h15 Modern Jazz Avancé	20h15 - 21h15 Chant / Com Mus Adultes				
VENDREDI	17h30 - 18h30 Music-Hall / Broadway 6-10 ans	18h30 - 19h30 Cabaret / Broadway 11-15 ans	19h45 - 20h45 Cabaret / Heels	21h00 - 22h00 Lady style dès 16 ans				
	17h30 - 18h30 Modern Jazz 11-15 ans	18h45 - 19h45 Modern Jazz Adultes	19h45 - 20h45 Modern Jazz Avancé					
SAMEDI	9h30 - 10h15 Baby Dance 1-3 ans	10h15 - 11h00 Eveil Com.Mu 3-5 ans	11h00 - 12h00 Dance Kids 6-10 ans	12h00 - 13h00 Classique Confirmé /Concours / Audition				

HIP HOP Laura : 06 77 85 56 37					
LUNDI	17h15 - 18h15 Hip hop 6-9 ans				
MERCREDI	13h30 - 14h30 Hip hop 6-9 ans	14h30 - 15h30 Hip hop 10-14 ans			

FITNESS Sandra : 06 20 96 06 00					
LUNDI	09h00 - 09h45 Pilates	09h50 - 10h35 Total gym/Atelier gym	12h30 - 13h15 CAF (cuisses/abdos/fessiers)	18h00 - 18h45 STEP	18h50 - 19h35 Yogalate / Vinyasa
MARDI	09h00 - 09h45 CAF (cuisses/abdos/fessiers)	09h45 - 10h15 Stretching		18h00 - 18h45 CAF (cuisses/abdos/fessiers)	18h50 - 19h35 LIA
MERCREDI	09h00 - 09h45 Pilates	09h45 - 10h15 Flash abdos / Stretching			
JEUDI	09h00 - 09h45 Gym Ball	09h45 - 10h15 Flash fessiers	17h10 - 17h55 Gym ball	18h00 - 18h45 Piloxing / Chrono fit	18h50 - 19h35 Body Barre (haut du corps)
VENDREDI	09h00 - 10h00 Pilates	10h05 - 10h35 Stretching			
SAMEDI	09h00 - 09h45 Pilates / Stretching (Cours les 1er et 3è Samedi du mois)				

COACHS : SANDRA VALERIE LAURENCE ELY

ACADEMIE DES ARTS DU SABRE LASER : 06 64 79 44 39					
JEUDI dans la Salle de danse			19h35 - 20h35 Ados - Adultes (à partir de 12 ans)	20h35 - 21h35 Ados - Adultes (à partir de 12 ans)	
SAMEDI dans le Dojo	14h00 - 15h00 Dès 6 ans				