















 Retrouvez les adresses des lieux  
de pratique en fin de document

 <b>jeudi</b>					
<b>PIED</b>	14:30 - 16:00	Séniors	Débutant	SALLE MUNICIPALE NÉRÉ	
 <b>dimanche</b>					
<b>Nouveau</b>	10:00 - 12:00	Adultes Adolescents Familles	Débutant Confirmé Expert	DOJO GYMNASSE RUIBET	

 **Lieux & contacts** 

 **Siège**

L'ECOLE DE L'INSTANT  
1 BIS RUE BRETIGNIERE  
17000 LA ROCHELLE  
T 06 63 41 36 46  
stephanego@yahoo.fr

 **Lieux de pratique**

**DOJO GYMNASSE P. RUIBET**  
52 RUE RAMPART DES VOILIERS  
17000 LA ROCHELLE

**DOJO GYMNASSE RUIBET**  
52 RUE REMPART DES VOILIERS  
17000 LA ROCHELLE

**SALLE MUNICIPALE NÉRÉ**  
AVENUE DU CIMETIÈRE  
17510 NÉRÉ