



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Moustiques 4 et 5 ans			16h à 17h			
Enfants 6 à 9 ans	18h à 19h		17h à 18h	唐手道		10h à 11h (*)
Jeunes 10 à 13 ans		18h à 19h			18h à 19h	
Ados 14 à 18 ans			18h à 19h		19h à 20h	
Adultes	Remise en forme Préparation physique adaptée Coaching et Conseils 19h à 20h	Karaté traditionnel 19h à 20h Karaté Contact 20h à 21h	Karaté sportif 19h à 20h30		Karaté traditionnel 20h à 21h30	Cours adaptés ou Préparation à la compétition 11h à 12h (*)
Body karaté					19h à 20h	
Self Défense	20h à 21h30			20h à 21h30		
Cours de bâton						13h30 à 16h30 2 fois / mois mini

(*) Cours pouvant être annulés ou reportés selon le calendrier des compétitions

RENSEIGNEMENTS: 06.61.69.48.13/ 04.73.69.57.74