

Horaires d'entraînements

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Moustiques 4 et 5 ans			16h à 17h	唐 手 道			
Enfants 6 à 9 ans	Débutants 18h/19h		17h à 18h (débutants et confirmés)			10h à 11h (*) (Confirmés)	
Jeunes 10 à 13 ans		18h à 19h			18h00 à 19h00		
Ados 14 à 17 ans			18h à 19h		19h00 à 20h00	Préparation physique et à la compétition (confirmés) 11h à 12h (*)	
Adultes	Remise en forme Préparation physique adaptée Coaching et Conseils 19h à 20h	Karaté (Débutants) 19h à 20h00 Karaté traditionnel (Confirmés) 20h à 21h30	Karaté sportif 19h à 20h30		Karaté Débutants et Confirmés 20h à 21h30		
Body karaté					19h à 20h00		
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

