

HORAIRE DE JOUR 2016-2017

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6H00		Boxe Cardio		Boxe Cardio		
8H30						Karaté 3 à 5ans
9H00						Karaté toutes ceintures 5 à 12 ans
10H00						Karaté ados/ adultes toutes ceintures Karaté Enfants 5 à 12 ans toutes ceintures
11H00						Karaté Combat 12 + et adultes Kata acrob. et armes (11 ans et moins)
12H00	Boxe Cardio			Boxe Cardio		Combat (11 ans et moins) Kata acrob. et armes (12 ans et plus)
13H00	Karaté Semi-Privé					Entrainement équipe de compétition

HORAIRE DE SOIR 2016-2017

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
17h00		Pratique compétition		Karaté Semi-privé	
17h30			Karaté 3 à 5ans		
18h00	Karaté enfants 5 à 12 ans blanche à violette	Karaté enfants 5 à 12 ans orange à verte	Karaté enfants 5 à 12 ans blanche à violette	Karaté enfants 5 à 12 ans orange à verte	
19h00	Karaté Ados/adultes Toutes ceintures Karaté Enfants Toutes ceintures	Boxe sparring Karaté Enfants Brune/Noire Karaté Ados/adultes Toutes ceintures	Karaté Ados/adultes Toutes ceintures Karaté Enfants Toutes ceintures	Karaté Avancé Brune et Noire Ados/adultes Boxe sparring Karaté Enfants Brune/Noire	
20h00	Boxe cardio avancé et débutant	Boxe cardio avancé et débutant	Boxe cardio avancé et débutant	Boxe cardio avancé et débutant	