

<b>HORAIRES</b>		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>KARATE DO * ADULTES * SENIORS</b>							
Débutants - Moyens		19h30/20h30		19h30/20h30			
Avancés ( Marrons - Noires )			19h45/20h45		19h45/20h45		
<b>KARATE DO * ENFANTS *</b>							
4 , 5 ans	1ère année						11h00/12h00
5 , 6 ans	2ème année		17h30/18h30				11h00/12h00
7 à 11 ans	Blanche et demi-jaune		17h30/18h30				10h00/11h00
7 à 11 ans	Jaune et demi-orange				17h30/18h30		10h00/11h00
7 à 11 ans	Orange et +		18h30/19h30				10h00/11h00
12 à 16 ans	Tous niveaux		18h30/19h30		18h30/19h30		
Prépa. Compétitions B/M/C/J/S/E							13h30/15h00
<b>BOXING - KARATE CONTACT - FULL CONTACT – JUTSU / MIX / MMA</b>							
7 à 10 ans	FULL CONTACT			10h30/11h30			
11 à 16 ans	FULL CONTACT	18h30/19h30		17h00/18h00			
FULL CONTACT <b>MMA</b>		19h30/20h30				19h30/20h30	
<b>KARATE DEFENSE TRAINING - DEFENSE PERSONNELLE - JUTSU</b>							
Enfants	9 à 12 ans		17h30/18h30				
Ados / Adultes		18h30/19h30		18h30/19h30			
Ados / Adultes Confirmés				19h30/20h15			
<b>TAÏ-CHI-CHUAN et QI-GONG / QI-GONG STRETCH</b>							
Débutants et Confirmés		08h45/09h45			18h30/19h30		
1ère et 2ème année			18h45/19h45				
<b>QI-GONG STRETCH</b>						18h15/19h15	
<b>AÏKIDO</b>							
Débutants et Confirmés			19h45/20h45			19h00/20h00	
<b>YOGA</b>							
Débutants et Confirmés				19h15/20h15		09h00/10h00	

## **NOMBREUX COURS PARTICULIERS - RENSEIGNEZ-VOUS**

