

# HORAIRES 2021/2022

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

## KARATE DO \* ADULTES \* SENIORS

Débutants - Moyens

19h30/20h30

19h30/20h30

Avancés ( Marrons - Noires )

19h45/20h45

19h45/20h45

## KARATE DO \* ENFANTS \*

4 , 5 ans

1ère année

11h00/12h00

5 , 6 ans

2ème année

11h00/12h00

11h00/12h00

7 à 8 ans

Blanche à Demi-Jaune

10h00/11h00

10h00/11h00

7 à 8 ans

Jaune et +

17h30/18h30

10h00/11h00

9 à 11 ans

Blanche à Demi-Orange

17h30/18h30

10h00/11h00

9 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

## DEFENSE PERSONNELLE - BOXING

Enfants

9 à 14 ans

semaine IMPAIRE

17h30/18h30

## DEFENSE PERSONNELLE - BOXING

Enfants

9 à 14 ans

17h30/18h30

Ados / Adultes

18h30/19h30

18h30/19h30

Ados / Adultes Confirmés

19h30/20h15

## TAÏ-CHI-CHUAN et QI-GONG

Débutants et Confirmés

09h00/10h00

18h30/19h30

1ère et 2ème année

18h45/19h45

## AÏKIDO

Débutants et Confirmés

19h45/20h45

19h00/20h00

**NOMBREUX COURS PARTICULIERS - RENSEIGNEZ-VOUS**