



PLANNING HEBDOMADAIRE ADULTES (+16 ans)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE 1 fois par mois
9h-10h	Karaté Vétéran (tous niveaux)	Tai Chi Qi Gong (3ème année)					
10h-11h30							Tai Chi (tous niveaux)
9h45-12h	Permanence santé				Qi Gong Walk Citytraining		
11h-12h		Musculation Assouplissement Découverte martiale					
14h-15h				Boxe renforcement musculaire adapté			
18h30-19h30	Défense personnelle ados/adultes		Défense Personnelle ados/adultes	Tai Chi / Qi Gong (3ème année)	Tai Chi (1ère et 2ème année)		
18h45-19h45		Tai Chi / Qi Gong (1ère et 2ème année)					
19h-20h					Karaté Mix-AMM		
19h30-20h30	Full Contact		Full Contact				
19h45-20h45	Karaté (ceintures blanches à bleues)	Karaté avancé (ceintures marrons et noires)	Karaté (ceintures blanches à bleues)	Karaté avancé (ceintures marrons et noires)			

ROANNE

PLANNING HEBDOMADAIRE

ENFANTS (-16 ans)

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h-10h		Karaté 8 – 9 ans			Karaté 8 – 9 ans
9h30-11h					Prépa compétition KATA B/M/C/J/S
10h-11h		Karaté 6 – 7 ans			Karaté 6 – 7 ans
11h15-12h		Karaté 4 – 5 ans			Karaté 4 – 5 ans
13h30-15h		Prépa compétition COMBAT B/M/C/J/S			
17h30-18h30	Karaté 10 – 11 ans		Karaté 10 – 11 ans		
18h30-19h30	Karaté 12 ans et +		Karaté 12 ans et +		