

HORAIRES DES COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>KARATE DO * ADULTES *</b>						
<b>Débutants - Moyens</b>	19h30/20h30		19h30/20h30			
<b>Avancés (Marrons – Noires)</b>		19h45/20h45		19h45/20h45		
<b>Karaté Santé Seniors</b>			10h00/11h00			
<b>KARATE DO * ENFANTS *</b>						
<b>4 ans et 5 ans (1ère année)</b>						11h00/12h00
<b>5 ans (2ème année) et 6 ans</b>		17h30/18h30				11h00/12h00
<b>De 7 à 11 ans Débutants</b>		17h30/18h30				10h00/11h00
<b>De 7 à 11 ans Confirmés</b>		18h30/19h30				10h00/11h00
<b>De 12 à 16 ans Tous niveaux</b>		18h30/19h30		18h30/19h30		
<b>Prépa. compétitions B/M/C/J/S/E</b>						13h30/15h00
<b>BOXING – KARATE CONTACT – FULL CONTACT – et – JUTSU/MIX</b>						
<b>De 07 à 10 ans</b>			10h30/11h30			
<b>De 11 à 16 ans</b>	18h30/19h30		17h00/18h00			
<b>Dès 15 ans – karaté Full Contact</b>	19h30/20h30				19h30/20h30	
<b>KARATE DEFENSE TRAINING – et – JUTSU/MIX</b>						
<b>Enfants 9 à 12 ans</b>		17h30/18h30				
<b>Ados / Adultes</b>	18h30/19h30		18h30/19h30			
<b>Ados / Adultes Confirmés</b>		18h45/19h45				
<b>TAÏ-CHI-CHUAN et QI-GONG</b>						
<b>TAÏ-CHI-CHUAN et QI-GONG</b>	08h45/09h45	<b>2 cours : début. et conf.</b>		18h30/19h30		
<b>NOMBREUX COURS PARTICULIERS - RENSEIGNEZ-VOUS</b>						