

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