

PLANNING

DES COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
17H – 18H	MAIL : CHRISTELLE.HERVY@BBOX.FR		BABY KARATE PS – MS – GS	DOJO : SALLE AUBRY 3	
18H – 19H	ENFANTS DÉBUTANTS BLANCHE ET BL . JAUNE JUSQU'À BENJAMIN 1	ENFANTS CONFIRMÉS KUMITÉ À PARTIR DE CEINTURE JAUNE JUSQU'À BENJAMIN 1	ENFANTS DÉBUTANTS BLANCHE ET BL . JAUNE JUSQU'À BENJAMIN 1	ENFANTS CONFIRMÉS KATA À PARTIR DE CEINTURE JAUNE JUSQU'À BENJAMIN 1	FULL CONTACT LIGHT 8 – 14 ANS
19H – 20H30		ADOS – ADULTES KARATE À PARTIR DE BENJAMIN 2 ET COMPÉTITEURS	ADOS – ADULTES KATA À PARTIR DE BENJAMIN 2 ET COMPÉTITEURS		ADOS – ADULTES KARATE À PARTIR DE BENJAMIN 2 ET COMPÉTITEURS
20H30 – 22H		ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PILATE	KARATE FULL CONTACT LIGHT LOISIRS ADULTE À PARTIR DE 15 ANS	RENFO. MUSC. 20H45 – 22H	
SAMEDI	10H – 11H	BABY KARATÉ PS – MS – GS	11H – 12H	ENFANTS CONFIRMÉS KATA BENJAMIN 1	
DIMANCHE	10H – 13H	STAGES ET ENTRAÎNEMENT LIBRE SUPERVISE			