

HORAIRE DE JOUR

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6H00		Boxe Cardio		Boxe Cardio		
8H00						Karaté 3 à 5ans
9H00						Karaté enfants toutes ceintures 5 à 12 ans
10H00						Karaté ados/ adultes toutes ceintures Karaté Enfants 5 à 12 ans toutes ceintures
11H00						Kata acrobatique Et Kata armé débutant
12H00	Boxe Cardio			Boxe Cardio		Kata acrobatique Et Kata armé avancé

HORAIRE DE SOIR

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
17h00			Entraînement Équipe compétition		
18h00	Karaté enfants 5 à 12 ans blanche à violette	Karaté enfants 5 à 12 ans orange à verte	Karaté enfants 5 à 12 ans blanche à violette	Karaté enfants 5 à 12 ans orange à verte	
19h00	Karaté Ados/adultes Toutes ceintures Karaté Enfants Toutes ceintures	Boxe sparring Karaté Enfants/Ados Brune/Noire	Karaté Ados/adultes Toutes ceintures Karaté Enfants Toutes ceintures	Karaté Brune et Noire Ados/adultes Boxe sparring Karaté Enfants Brune/Noire	
20h00	Boxe cardio avancé et débutant	Boxe cardio avancé et débutant	Boxe cardio avancé et débutant	Boxe cardio avancé et débutant	