



Horaire hiver 2024



Heure	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	Samedi	
	Dojo	Salle 1	Dojo	Salle 1	Dojo	Salle 1	Dojo	Salle 1	Dojo	Dojo	Salle 1
17h	Karaté Semi Privé Jérôme	Cardio Boxe Ouvert à tous Robby			Karaté 4 à 6 ans Jérôme					9h	Karaté 4 à 6 ans Alex
18h	Karaté 4 à 6 ans Jérôme	Mise en forme Ouvert à tous Nic	Combat 6 à 12 ans Antoine	Boxe Ouvert à tous Jérôme	Karaté Cours d'armes 7 à 12 ans Jérôme	Karaté 7 à 12 ans Jérôme	Cardio Boxe Ouvert à tous Nic	Karaté Ouvert à tous Jérôme	10h	Karaté 7 à 12 ans Alex	Karaté Semi- Privé Avancé Jérôme
19h	Karaté 7 à 12 ans Jérôme	Boxe et Combat Sparring Libre	Karaté 7 à 12 ans Michel	Boxe Ouvert à tous Jérôme	Karaté 7 à 12 ans Jérôme	Karaté 13 ans et plus Michel	Boxe et sparring Ouvert à tous Jeff		11h	Karaté Ouvert à tous Jérôme	
20h	Karaté 13 ans et plus Jacques	Combat Ouvert à tous Jérôme	Karaté 13 ans et plus Jérôme	Entrainement Libre	Karaté 13 ans et plus Jérôme				12h	Karaté Examen Jérôme et professeurs	