

2022/2023**COURS ADOS / ADULTES**

A partir de 13 ans OU à partir de la Ceinture Orange

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
KARATE	19h15 à 20h15 COMBAT LEA		18h à 19h30 TRADITIONNEL VINCENT		19h15 à 20h45 TRADITIONNEL PHILIPPE
SELF DEFENSE FEMININE		18h à 19h SANDRA			
SELF DEFENSE MIXTE		19h à 20h30 PHILIPPE		19h à 20h30 LIONEL	
IAÏDO (Sabre)				9h à 10h PHILIPPE	
REMISE FORME		9h à 10h SANDRA		18h à 19h SANDRA	
TAI CHI	9h à 10h PHILIPPE				

En Fonction du Calendrier

Préparation aux Grades suivant disponibilité des Intervenants ou Cours Libre

SAMEDI	Gymnase Andre Rancel : de 16h à 18h
SAMEDI / DIMANCHE	DOJO à MAYAC : Heure à définir

2022/2023**COURS ENFANTS**

A partir de 3 ans jusqu'à 12 ans

Pour les enfants de 3 & 5 ans : Poursuite des séances avec accord du professeur

CEINTURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Blanche & avec Barrettes	17h45 à 18h45 COMBAT LEA		14h à 15h SANDRA		Self Défense 17h45 à 18h45 SANDRA/PHIL
Blanche/Jaune & avec Barrettes	17h45 à 18h45 COMBAT LEA		15h à 16h SANDRA		Self Défense 17h45 à 18h45 SANDRA/PHIL
Jaune & avec Barrettes	17h45 à 18h45 COMBAT LEA		16h à 17h SANDRA		Self Défense 17h45 à 18h45 SANDRA/PHIL
Orange & Plus	17h45 à 18h45 COMBAT LEA	18h à 19h SELF DEFENSE FEMININ 19h à 20h30 SELF DEFENSE MIXTE	18h à 19h30 VINCENT	19h à 20h30 SELF DEFENSE LIONEL	Self Défense 17h45 à 18h45 SANDRA/PHIL
De 3 à 5 ans 2019/2018/2017			17h à 18h VINCENT		

Des Modifications peuvent être apportées en fonction du nombre de pratiquants

