

AS KARATE UZES

DOJO : 8 Chemin ST Génies UZES (Quartier Mayac)

COURS	ADOS / ADULTES A partir de 13 ans OU à partir de la Ceinture Orange						ENFANTS A partir de 3 ans / Poursuite des séances avec accord du professeur.				
	KARATE	SELF DEFENSE FEMININ	SELF DEFENSE	IAÏDO (Sabre)	REMISE FORME	TAI CHI QI GONG	Blanche + Barrettes & DEBUTANTS	Blanche/ Jaune + Barrettes	Jaune A Jaune/ Orange	Orange & Plus	Pitchounet 3-4-5 ans
LUNDI	19h à 20h Kumité					9h à 10h30	18h à 19h Kumité	18h à 19h Kumité	18h à 19h Kumité	19h à 20h Kumité	
MARDI			19h à 20h30		9h à 10h	18h à 19h				19h à 20h Self Défense	
MERCREDI	18h30 à 20h						14h30 à 15h30	15h30 à 16h30	16h30 à 17h30	18h30 à 19h30	17h30 à 18h30
JEUDI		18h30 à 19h30	19h30 à 21h		9h à 10h					18h30 à 19h30 Self Féminin 19h30 à 20h30 Self Défense	
VENDREDI	18h30 à 19h30 Kata Heian 19h30 à 20h30 Kata Supérieur			9h00 à 10h30					18h30 à 19h30 Kata	18h30 à 19h30 Kata Heian 19h30 à 20h30 Kata Supérieur	

En fonction du Calendrier : Préparation aux Grades ou Cours Libre

SAMEDI / DIMANCHE

Heure & Lieu à définir

Des Modifications peuvent être apportées en fonction du nombre de pratiquants

Site du Club : askuzes.fr

Contacts : Sandra / 06-72-95-18-89 & Philippe / 06-08-57-11-33

Adresse @mail : contact@askuzes.fr