

AS KARATE UZES

DOJO : 8 Chemin ST Génès 30700 UZES (Quartier Mayac)

COURS	ADOS / ADULTES							ENFANTS				
	A partir de 13 ans OU à partir de la Ceinture Orange/Verte							A partir de 4 ans / Poursuite des séances après accord				
Disciplines & Ceintures	KARATE	SELF DEFENSE FEMININ	SELF DEFENSE MIXTE	KARATE SENIORS	IAÏDO (Sabre)	REMISE FORME	TAI CHI QI GONG	Blanche & + Barrettes & DEBUTANT	Blanche/ Jaune & + Barrettes	Pitchounet 4-5 ans	Jaune A Orange	Orange/Verte & Plus
LUNDI							9h à 10h30	18h à 19h	18h à 19h		18h à 19h	
MARDI			19h à 20h30			9h à 10h						19h à 20h30 Self Défense
MERCREDI	19h à 20h30							15h à 16h	16h à 17h	17h à 18h	18h à 19h	19h à 20h30
JEUDI			19h30 à 21h	10h15 à 11h15		9h à 10h	18h30 à 19h30					19h30 à 21h Self Défense
VENDREDI	19h à 20h30				9h00 à 10h30							19h à 20h30
SAMEDI		10h à 11h30										10h à 11h30 Self Féminine
Du LUNDI au DIMANCHE (Heure & Lieu à définir) : Préparation aux Grades / Entrainements Libres / Cours Particuliers												
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