



HORAIRES DES COURS

KARATÉ FULL CONTACT • CARDIO BOXING FÉMININ • BOXE POINGS

JOUR	HORAIRES	COURS	NIVEAU	PROFESSEUR(S)
LUNDI	18h30 - 19h30	CARDIO BOXING FÉMININ <i>Ados / Adultes</i>	Tous niveaux	David
	19h30 - 20h30	KARATE FULL CONTACT <i>Ados / Adultes</i> BOXE POINGS <i>Atelier • Adultes</i>	Tous niveaux	David
MARDI	18h15 - 19h15	KARATE FULL CONTACT ENFANTS <i>5 - 11 ans</i>	Tous niveaux	David, Gwenaëlle
	19h30 - 20h30	KARATE FULL CONTACT <i>Réservé aux hauts gradés</i>	Hauts Gradés	Jean-Luc
MERCREDI	19h15 - 20h30	KARATE FULL CONTACT <i>Ados / Adultes</i> BOXE POINGS <i>Atelier • Adultes</i>	Tous niveaux	Jean-Luc
JEUDI	18h15 - 19h15	KARATE FULL CONTACT ENFANTS <i>5 - 11 ans</i>	Tous niveaux	Laurent, Enzo
	19h30 - 20h30	CARDIO BOXING FÉMININ <i>Ados / Adultes</i>	Tous niveaux	Leslie
VENDREDI	18h30 - 19h30	KARATE FULL CONTACT <i>Ados / Adultes</i>	Hauts Gradés	Jean-Luc
SAMEDI	Matin / AM	KARATE FULL CONTACT <i>Réservé aux hauts gradés</i>	Hauts Gradés	Jean-Luc

● Karaté Full Contact ● Cardio Boxing Féminin ● Boxe Poings

BOXE POINGS cet atelier se déroule au sein même des cours de Karaté Full Contact du lundi et du mercredi soir : même échauffement, même groupe, avec un travail ciblé sur les poings pour ceux qui le souhaitent.

SALLE Toutes les séances ont lieu en Salle du haut

Pendant les vacances scolaires, il n'y a pas de cours.