

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h						
11h						10h30/12h Entrainement Libre
12h						11h/12h Entraînements Haut niveau
13h						
14h						14h30/16h30 Stages + Maniement des armes 2 fois/mois + Compétitions enfants 1 fois/ trimestre
15h						
16h						
17h			16h/17h Baby Karaté 4 et 5 ans			
18h			17h/18h Karaté 6 et 7 ans		17h15/18h15 Karaté 6 et 7 ans	
19h	18h/19h Karaté 8 et 9 ans	18h/19h Karaté 10 à 13 ans	18h/19h Karaté 8 et 9 ans	18h15 à 19h15 Self-Défense Ados	18h15/19h15 Karaté 10 à 13 ans	
20h	19h15/20h15 Self-Défense 19h15/20h15 SD Féminine	19h15/20h15 Karaté-Do	19h/20h Karaté Ados 14 à 18 ans	19h15/20h Body Training	19h15/20h15 Karaté Ados 14 à 18 ans	
21h	20h15/21h30 Self-Défense avec armes (bâtons,sabre..)	20h15/21h Body Combat 15 min Stretching	20h/21h30 Combat libre	20h/21h30 Self-Défense	20h15/21h30 Karaté-Do	

Cours enfants	Cours jeunes		Cours adultes	
4 et 5 ans	10 à 13 ans	Self-défense	Karaté	Combat libre
6 et 7 ans	14 à 18 ans		Self défense	Maniement des Armes
8 et 9 ans	Haut niveau		Body Training -Combat	Self-Défense Féminine