

# HORAIRES DES COURS

## KARATÉ

**4-5 ANS** : MERCREDI DE 16H À 17H.

**6-7 ANS** : MERCREDI DE 17H À 18H ET VENDREDI DE 17H15 À 18H15.

**8-9 ANS** : LUNDI DE 18H À 19H ET MERCREDI DE 18H À 19H.

**10 -13 ANS** : MARDI DE 18H À 19H ET VENDREDI DE 18H15 À 19H15.

**ADOS (14-18 ANS)** : MERCREDI DE 19H À 20H ET VENDREDI DE 19H15 À 20H15.

**ADULTES** : MARDI DE 19H15 À 20H15 ET VENDREDI DE 20H15 À 21H30.

## SELF-DÉFENSE

**ADOS** :

- JEUDI DE 18H15 À 19H15.

**ADULTES SELF-DÉFENSE / SELF-DÉFENSE FÉMININE** :

- LUNDI DE 19H30 À 21H00.

## REMISE EN FORME

**ADOS ET ADULTES** :

**BODY-COMBAT** : MARDI DE 20H15 À 21H15.

**BODY-TRAINING** : JEUDI DE 19H30 À 20H15.

## COMBAT LIBRE

**ADOS ET ADULTES** : MERCREDI DE 20H00 À 21H30.