

# NOS COURS

Notre association Cournon Karaté est organisée en quatre sections :

**Karaté / Self-Défense / Remise en Forme / Combat Mix.**

## KARATÉ

### ENFANTS

**4-5 ANS** : MERCREDI de 16H à 17H.

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

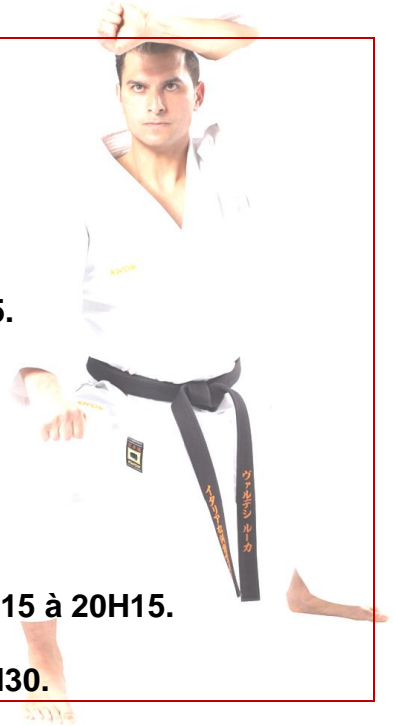
**8-9 ANS** : LUNDI DE 18H à 19H ET MERCREDI DE 18H à 19H.

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

### ADOS ET ADULTES

**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-DEFENSE

**ADOS** : JEUDI DE 18H15 à 19H15.

**ADULTES** : LUNDI DE 19H30 à 21H00 et JEUDI DE 20H15 à 21H.



## REMISE EN FORME

**ADOS ET ADULTES** : A PARTIR DE 14 ANS

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

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



## COMBAT MIX

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



### RENSEIGNEMENTS

Tél. 06 61 69 48 13 / [cournonkarate@gmail.com](mailto:cournonkarate@gmail.com) / [cournon-karate.com](http://cournon-karate.com)