

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00						
09:30					09:30	
10:00					QI GONG	
10:30					10:30	
11:00						
11:30					10:30	
12:00					TAI CHI	
12:30					11:30	
13:00						
13:30					12:15	
14:00					BODY KARATE	
14:30					13:15	
15:00			14:15			
15:30			KARATE BLANC/JAUNE 6-10 ans			
16:00	16:15		15:15			
16:30	QI GONG		15:15			
17:00	17:15		BABY KARATE 4-6 ans			
17:30	17:30	17:45	16:15			
18:00	TAI CHI	KARATE ADOS	16:15			
18:30	18:30	19:15	KARATE BLANC/ORANGE +10ans		17:30	
19:00	19:00	19:30	17:15		KARATE – 10 ans	
19:30	KARATE	KARATE DEBUTANT	KARATE DEMI VERTE et+	19:00	18:30	
20:00	20:30	21:00	18:15	KARATE ADULTES	KARATE + 10 ans	
20:30	20:30		18:30	21:00	19:30	
21:00	KARATE AVANCES		KARATE DEFENSE TRAINING		19:30	
21:30	21:30		20:00		SELF DEFENSE	
					21:00	

STAGE
planning défini ultérieurement

Mohammed **Damien** **Valérie** **Michel**

| |

| |

|