|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HORAIRES**  **Pour les entraîneurs, assistants et élèves** | **LUNDI : Les parents**  **ne peuvent assister qu’à 2 entraînements** | **MARDI : Les parents**  **ne peuvent assister qu’à 2 entraînements** | **MERCREDI : Les parents**  **ne peuvent assister qu’à 2 entraînements** | **JEUDI : Les parents ne**  **peuvent assister qu’à 2 entraînements** | **VENDREDI : Les parents ne peuvent pas assister aux entraînements** | **SAMEDI : Les parents peuvent assister au H.B.S.** |
| Matin, réservé pour Nico  De : **14h30, 15h00 ou 16h15**  Voir les horaires pour chaque jour de la semaine.  **De : 16h30, mardis, jeudis**  **A : 17h30, mardis, jeudis** | De 09h00 ou 09h30 à 11h45  **De 14h30 à 17h15**,  Réservé Nico  Pour pratiquants cours spécifiques additionnels. A voir, initiation au TAI CHI | De 09h00 ou 09h30 à 11h45  **De 14h30 à 16h15**, voir lundi  **De 16h15 à 17h30**  **DEBUTANTS/AVANCES**  de 5, 6 à -16 ANS, les BASES  **Nico ou Angelo et 1 Assistant** | De 09h00 ou 09h30 à 11h45  **De 14h30 à 16h45**,  Réservé Nico  Pour pratiquants cours spécifiques additionnels.  **17h à 17h45** Initiation K Light C | De 09h00 ou 09h30 à 11h45  **De 14h30 à 16h15**, voir lundi  **De 16h15 à 17h30**  **DEBUTANTS/AVANCES**  de 5, 6 à -16 ANS, les BASES  **Angelo/Nico et/ou 1 Assistant** | De 09h00 ou 09h30 à 11h45  **De 14h30 à 16h30**  Réservé Club  Pour pratiquants cours spécifiques additionnels. | **ANGELO et NICO**  **De :** **10h00 à 11h00**  **Enfants de moins 12 ans**  **« Hesper Beweegt sech »**  **KARATE de BASE** |
| A partir de : **18h00, L, Me**  Ou : **17h30, mardis, jeudis**  **Voir les horaires**  **Fin prévue : 19h00, L, Me**  Ou : **18h30, mardi, jeudis** | **De 18h00 à 19h00**  De 5, 6, 7 à 15 ANS INITIATION  KARATE ET KATAS DE BASE  **1 des Parents qui paie seul sa**  **participation, voir produit N°2 Nico 8 DAN, Hellena assistante**  **Hadrien aide technique Jeunes** | **De 17h30 à 18h30**  **DEBUTANTS/AVANCES**  de 6, 7 à -16 ANS  KARATE, KATAS, KUMITE  **Nico 8 DAN ou Angelo 3 DAN Et 1 Assistant qui apprend.** | **De 18h00 à 19h00**  De 5, 6, 7 à 15 ANS INITIATION  KARATE ET KATAS DE BASE  **1 des Parents qui paie seul sa**  **participation, voir produit N°2 Nico 8 DAN, Hellena assistante**  **Hadrien aide technique Jeunes** | **De 17h30 à 18h30**  **DEBUTANTS/AVANCES**  de 6, 7 à -16 ANS  KARATE, KATAS, KUMITE  **Angelo 3 DAN ou Nico 8 DAN**  **Et 1 Assistant qui apprend.** | **De 17h30 à 19h00**  Entraînement personnel pour Hellena et Hadrien par Nico  KARATE, COMPETITION, KUMITE et KATAS, KARATE-DO, BUNKAIS – KARATE LIGHT**. Ne pas déranger S.V.P.** | **ANGELO et NICO**  **De :** **11h00 à 12h00**  **Enfants de plus de 12 ans**  **« Hesper Beweegt sech »**  **KARATE de BASE** |
| A partir de : **19h00, L, Me**  Ou : **18h30, mardis, jeudis**  Fin prévue : **20h00, L, Me**  Ou : **19h30, mardis, jeudis** | **De 19h00 à 20h00**  De 7 à - 88 ANS AVANCES  BASES DU KARATE ET BASES  DU LIGHT CONTACT  **Nico 8 DAN, Hellena assistante**  **Hadrien aide technique Jeunes**  **Et assistant qui apprend.** | **De 18h30 à 19h30**  Maximum Marron/Noire  JEUNES AVANCES  de 10, 11 à -16 ANS  KATAS – KUMITE - CHAMP  **Nico 8 DAN ou Angelo 3 DAN**  **Et 1 Assistant qui apprend.** | **De 19h00 à 20h00**  De 7 à - 88 ANS AVANCES  BASES DU KARATE ET BASES  DU LIGHT CONTACT  **Nico 8 DAN/Hellena/Larchez Hadrien aide technique Jeunes**  **Larchez 1 fois sur 2.** | **18h30 à 19h30**  Maximum Marron/Noire  JEUNES AVANCES  de 10, 11 à -16 ANS  KATAS – KUMITE - CHAMP  **Angelo 3 DAN ou Nico 8 DAN**  **Et 1 Assistant qui apprend.** | **De 19h00 à 20h00**  Entraînement spécial par Nico,  Hellena, Hadrien et autres Compétiteurs KARATE KATAS **A partir de 19h00 et 1 fois sur 2, LARCHEZ Martial 2 DAN**  **Ne pas déranger S.V.P.** | **De : 14h30 à 16h00**  **Entraînement libre**  DEBUTANTS, INITIATION  AVANCES - compétitions  **Si Holleschbierg ouvert** |
| A partir de : **20h00, L, Me**  Ou : **19h30, mardis, jeudis**  Fin prévue : **21h00, L, Me**  Ou : **20h30, mardis, jeudis** | **De 20h00 à 21h00**  **DEBUTANTS + 15 ANS**  KARATE-DO, DEFENSE  KARATE KUMITE - KATAS  BUNKAI - COMPETITION  **Nico 8 DAN/Angelo 3 DAN,**  **Nathalie 2 DAN (2018/2019)** | **De 19h30 à 20h00**  **DEBUTANTS + 15 ANS**  KARATE-DO, DEFENSE  KARATE KUMITE - KATAS  BUNKAI - COMPETITION  **Nico 8 DAN ou Angelo 3 DAN Et 1 nouvel assistant 2018/19.** | **De 20h00 à 21h00**  **Depuis 2012-2013**  KARATE KYOKUSHIN  DEBUTANTS-AVANCES  Responsable KYOKUSHIN  **PIOT J-M, 5 DAN** | **De 19h30 à 20h00**  **DEBUTANTS + 15 à 80 ans** KARATE-DO, DEFENSE  KARATE KUMITE - KATAS  BUNKAI - COMPETITION  **Angelo 3 DAN ou Nico 8 DAN**  **Nathalie 2 DAN +1 Nouvel Ass.** | **De 20h00 à 21h00**  **Depuis 2012-2013**  KARATE KYOKUSHIN  DEBUTANTS-AVANCES  Responsable KYOKUSHIN **PIOT J-M 5 DAN** | **Ou : 15h00 à 17h00**  **Entraînement libre**  AVANCES - compétitions  **Voir avec RESPONSABLES**  **Si Holleschbierg ouvert** |
| A partir de : **21h00, L, Me**  Ou : **20h30, mardis, jeudis**  Fin prévue : **21h30, L, Me**  **Ceux qui veulent partir,**  **le peuvent à 21h30.**  **Et 1 Assistant qui apprend.** | **De 21h00 à 21h30**  **AVANCES + 15 ANS**  KARATE-DO, DEFENSE  KARATE KUMITE - KATAS  BUNKAI - COMPETITION  **Nico, Angelo, Nathalie** | **De 20h00 à 21h00 ou 21h30**  **DEBUTANTS + 15 à 80 ans** KARATE-DO, DEFENSE  KARATE KUMITE - KATAS  BUNKAI - COMPETITION  **Nico 8 DAN et nouvel assistant** | **De 21h00 à 21h30**  **Depuis 2012-2013**  KARATE KYOKUSHIN  Avancés - compétitions  Responsable KYOKUSHIN  **PIOT J-M, 5 DAN** | **De 20h00 à 21h00 ou 21h30**  **DEBUTANTS + 15 à 80 ans** KARATE-DO, DEFENSE  KARATE KUMITE - KATAS  BUNKAI - COMPETITION  **Nico, Angelo, Nathalie, N.Ass.** | **De 21h00 à 21h30**  **Depuis 2012-2013**  KARATE KYOKUSHIN  Avancés - compétitions  Responsable KYOKUSHIN **PIOT J-M 5 DAN** |  |
| A partir de : **21h30**    Fin prévue : **21h45**  Sortie Hall : **22h00** | **De 21h30 à 21h45**  Travail des abdominaux  Retour au calme  Stretching – relaxation  **Sortie Hall sportif : 22h00** | **De 21h30 à 21h45**  Travail des abdominaux  Retour au calme  Stretching – relaxation  **Sortie Hall sportif : 22h00** | **De 21h30 à 21h45**  Travail des abdominaux  Retour au calme  Stretching – relaxation  **Sortie Hall sportif : 22h00** | **De 21h30 à 21h45**  Travail des abdominaux  Retour au calme  Stretching – relaxation  **Sortie Hall sportif : 22h00** | **De 21h30 à 21h45**  Travail des abdominaux  Retour au calme  Stretching – relaxation  **Sortie Hall sportif : 22h00** |  |

**Différentes disciplines peuvent être pratiquées avec les entraîneurs, moniteurs et assistants du Club**:

KARATE de style SHOTOKAN, KARATE Compétition (KUMITE et KATAS), KARATE-DO, KARATE-DEFENSE, KARATE LIGHT CONTACT et FULL CONTACT de Dominique VALERA.

Et KARATE de style KYOKUSHINKAÏ.

**Nouveau pour la saison 2018/2019 :** karate compétition les mardis de 20h00 à 21h30, sous la direction de SCHILTZ Nicolas avec une nouvelle assistante, ou privé.

Entraînements, tous les jours de la semaine, sauf le dimanche et pendant les vacances scolaires et lorsque le Centre Sportif du Holleschbierg est fermé.

***Monsieur SCHILTZ Nicolas:***

Président et Directeur technique du Club

- Moniteur « B » de l’ENEPS.

- Entraîneur et Directeur technique du Club depuis de nombreuses années.

- ***8ème DAN KARATE de Style SHOTOKAN*** de la F.L.A.M., également ***1er DAN NIHON TAIJITSU***, diplôme délivré le 10.02.2000 par la SEIBUKAN ACADEMY du JAPON et ***Moniteur JYU JITSU***, cycle inférieur, certificat délivré le 08.02.2000 par l’ENEPS.

***Monsieur ANDRIANI Angelo : 3ème DAN FLAM***, responsable pour les cours du « Hesper Beweegt sech », les samedis, pour la Commune.

Assistant principal de Nico pour les -16 ans et les +15 ans : Préparation des Ceintures Noires et responsable des jeunes les jeudis et assistant les autres jours de la semaine, lorsqu’il peut être présent.

Attestation de l’acquis de l’expérience validée le 24 août 2017 pour l’année 2017 concernant les subsides accordés aux clubs sportifs affiliés auprès d’une fédération sportive agrée.

***Madame Hellena :*** Assistante de Nico, depuis septembre 2016, *pour les débutants et avancés du KARATE, KARATE DEFENSE, SELF-DEFENSE.*

*Assistante principale de Nico pour les enfants avec 1 des parents,* les lundis et mercredis de 17h45 à 19h00 et de 19h00 à 20h10*.*

*Elle est également l’initiatrice avec Nico de l’entraînement des enfants avec parents à partir de la saison 2016/2017. Le Club tient à la remercier grandement, car la participation a été importante pendant toute la saison 2017/2018 et le sera certainement pour la saison 2018/2019.*

**Nouveau 2018/2019 :** *Elle sera également Assistante principale de Nico, les vendredis de 19h00 à 20h00 pour les compétiteurs et compétitrices Katas des – de 16 ans et des + de 16 ans.*

***Monsieur PIOT Jean-Michel : 5ème DAN Kyokushin,*** brevet d’Etat français d’éducateur sportif 1er degré, option KARATE, spécialité KARATE et option activité physique pour tous.

KARATE de style KYOKUSHINKAÏ, depuis août 2010, responsable principal de ce Style pour les -16 ans et les +15 ans au KARATE CLUB HESPERANGE.

***Monsieur LARCHEZ Martial : 2ème DAN KARATE FLAM et 1 DAN en KARATE Contact.***

Pratiquant de KARATE et Karaté Contact.

Moniteur « C » de l’ENEPS.

Assistant jeunes -16 ans et +15 ans depuis la saison 2017/2018 et également depuis de nombreuses années assistant de Nico.

Seulement une fois sur deux, les mercredis de 19h00 à 20h00 et une fois sur deux les vendredis de 19h00 à 20h00 pour varier les entraînements, c’est un plus.

***Monsieur MATRINGE Pierre:*** Assistant bénévole de Nico pour la saison 2017/2018 en ce qui concerne l’initiation à la pratique du TAICHI, les mardis de 20h00 à 21h30 ou 21h45.

1er DAN de KARATE depuis le 03 mars 2016 et pratiquant le KARATE depuis le 31 mai 2003 ainsi que le KYOKUSHINKAÏ depuis septembre 2015.

**Le Club arrêtera l’initiation à la pratique du TAI CHI et devra trouver un remplaçant qui pratique du KARATE de Style SHOTOKAN et au moins ceinture marron pour les MARDIS et JEUDIS de 19h30 à 20h00 et de 20h00 à 21h30 ou 21h45. Le tout dépendra du montant des subsides accordés par le Gouvernement.**

***Madame JUNG Nathalie :*** A acceptée d’être l’assistante de Nico, les lundis de 20h00 à 21h30 ainsi que les jeudis de 19h30 à 21h30 pour former une équipe KATA MASCULINE des + 15 ans et si possible une équipe KATA FEMININE des + de 15 ans, pour participation aux Championnats et Coupes, le plus rapidement possible.

*Le Club tient à la remercier grandement pour son aide et espère qu’elle pourra également préparer correctement son 3ème DAN.*