

KARATE CLUB STRASSEN

Programme d'entraînements Hall 1							
HRS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	SA
10H	Bureau Secretariat Karate Strassen	Bureau Secretariat Karate Strassen	Bureau Secretariat Karate Strassen	Bureau Secretariat Karate Strassen	Bureau Secretariat Karate Strassen	9h00 à 10h00 7-8-9 ans Avancés	10H00
12H							
12H	12h20 à 13h20 Body Karaté	12h20 à 13h20 Body Karaté	12h20 à 13h20 Karaté -Défense (Parents)	12h20 à 13h20 Karaté –Défense	12h20 à 13h20 Body Karaté	10h00 à 10h45 5-6-7 ans Avancés mi - jaune	11H00
14H							
14H		15h00 à 16h00 8-9-10-11 ans Orange + Jean Claude		15h00 à 16h00 8-9-10-11 ans Orange + Jean Claude		11h00 à 12h00 4-5-6 ans Débutants	12H00
15H							
15H	16h15 à 17h00 7 - 13 ans Débutants Leticia 1er Dan	16h00 à 17h00 8-9-10-11 ans Orange - verte Romain	16h15 à 17h00 4-5-6 ans Débutants Leticia 1er Dan	16h00 à 17h00 8-9-10-11 ans Orange - verte Romain		14h30 à 16h30 Sélf - Défense	
16H							
16H	17h00 à 18h00 6-13 ans Avancés Leticia 1er Dan	17h00 à 18h00 7-13 ans Débutants Leticia 1er Dan	17h00 à 18h00 6-13 ans Avancés Leticia 1er Dan	17h00 à 18h00 7-13 ans Débutants Leticia 1er Dan	18h00 à 19h00 +12 ans Préparation Physique Leticia 1er Dan		
17H							
17H	18h00 à 19h00 KUMITE Oranges et + Jean Claude	18h00 à 19h15 KUMITE Oranges et + Jean Claude	18h00 à 19h00 KATA Jean Claude	18h00 à 19h15 KUMITE Oranges et + Jean Claude			
18H							
19H	19h00 à 20h00 Karaté –Défense (Parents)		19h00 à 20h00 KATA SUPERIEUR + Liridon		19h30 à 21h00 SélfDéfense		
20H							
20H	20h00 à 21h30 KARATE Adultes Avancés José	19h30 à 21h00 KARATE Adultes débutants Martinne		19h30 à 21h00 KARATE Adultes débutants +Avancés Robert			
21H							