

# KARATÉ SPORTIF ST-AUGUSTIN

VALIDE DÈS LE 31 AOÛT 2020



## LUNDI

|                   |              |   |
|-------------------|--------------|---|
| 17 : 30 - 18 : 00 | Apprenti     | Blanche, B/J, Jaune (12 ans et -)       |
| 18 : 00 - 18 : 45 | Évolution    | Jaune, J/O, Orange (12 ans et -)        |
| 18 : 45 - 19 : 30 | CCN          | Verte et + (6- 12 ans)                  |
| 19 : 30 - 20 : 15 | Ados-Adultes | Karaté : Toutes ceintures (13 ans et +) |
| 20 : 15 - 21 : 00 | Kickboxing   | Toutes ceintures (13 ans et +)          |

## MERCREDI

|                   |               |   |
|-------------------|---------------|---|
| 17 : 30 - 18 : 00 | Ninja         | (4-5 ans)                               |
| 18 : 00 - 18 : 30 | Apprenti      | Blanche, B/J, Jaune (12 ans et -)       |
| 18 : 30 - 19 : 15 | Évolution/CCN | J/O ET + (12 ans et -)                  |
| 19 : 15 - 20 : 00 | Kickboxing    | Toutes ceintures (13 ans et +)          |
| 20 : 00 - 20 : 45 | Ados-Adultes  | Karaté : Toutes ceintures (13 ans et +) |
|                   | *CDM Adultes  | *après échauffement*                    |

## SAMEDI

|                   |   |                                   |
|-------------------|---|-----------------------------------|
| 8 : 30 - 9 : 00   | Super-Héros                               | (2-3 mois)                        |
| 9 : 00 - 9 : 30   | Ninja                                     | (4-5 ans)                         |
| 9 : 30 - 10 : 00  | Thématiques ( <i>APPRENTI/ÉVOLUTION</i> ) | Blanche à o/v (6- 12 ans)         |
| 10 : 00 - 10 : 45 | CCN (Perfectionnement/Thématiques)        | Verte et + (6- 12 ans)            |
| 10 : 45 - 11 : 30 | Club Des Maîtres                          | Ceintures Noires                  |
| 11 : 30 - 12 : 15 | Famille                                   | Toutes Ceintures, parents-enfants |