

## LUNDI

17h30 à 18h00

18h15 à 18h45

18h45 à 19h30

19h30 à 20h15

20h15 à 21h00

Ninja (3 ans à 5 ans)

Apprenti (6 à 12 ans | Ceintures blanches à jaunes)

Club des Ceintures noires (Ceintures vertes à brunes)

Club des Maîtres (Ceintures noires)

Karaté Ados-Adultes (13 ans et + toutes ceintures)

## MARDI

17h30 à 18h00

18h15 à 18h45

18h45 à 19h30

19h30 à 20h15

20h15 à 21h00

Ninja (3 ans à 5 ans)

Apprenti (6 à 12 ans | Ceintures blanches à jaunes)

Évolution (6 à 12 ans | jaunes/oranges à oranges/vertes)

Karaté Ados-Adultes (13 ans et + toutes ceintures)

Kickboxing (13 ans et + toutes ceintures)

## MERCREDI

17h30 à 18h00

18h00 à 18h30

18h30 à 19h15

19h15 à 20h00

20h00 à 20h45

Ninja (3 ans à 5 ans)

Apprenti (6 à 12 ans | Ceintures blanches à jaunes)

Évolution (6 à 12 ans | jaunes/oranges à oranges/vertes)

Club des Ceintures noires (Ceintures vertes à brunes)

Club des Maîtres (Ceintures noires)

## JEUDI

17h30 à 18h00

18h00 à 18h45

18h45 à 19h30

19h30 à 20h15

20h15 à 21h00

Apprenti (6 à 12 ans | Ceintures blanches à jaunes)

Évolution (6 à 12 ans | jaunes/oranges à oranges/vertes)

Club des Ceintures noires (Ceintures vertes à brunes)

Karaté Ados-Adultes (13 ans et + toutes ceintures)

Kickboxing (13 ans et + toutes ceintures)

## SAMEDI

8h30 à 9h00

9h15 à 9h45

10h00 à 10h30

10h30 à 11h15

11h15 à 12h00

12h00 à 12h45

12h45 à 13h30

13h30 à 14h15

Super-Héros (2-3 ans avec papa ou maman)

Ninja (3 ans à 5 ans)

Apprenti (6 à 12 ans | Ceintures blanches à jaunes)

Évolution (6 à 12 ans | jaunes/oranges à oranges/vertes)

Club des Ceintures noires (Ceintures vertes à brunes)

Éducatifs Combats (ceintures vertes et +)

Club des maîtres (Ceintures Noires)

Famille

## DIMANCHE

8h30 à 9h00.

9h15 à 9h45

10h00 à 10h30

10h30 à 11h15

11h15 à 12h00

12h00 à 12h45

12h45 à 13h30

13h30 à 14h15

Super-Héros (2-3 ans avec papa ou maman)

Ninja (3 ans à 5 ans)

Apprenti (6 à 12 ans | Ceintures blanches à jaunes)

Évolution (6 à 12 ans | jaunes/oranges à oranges/vertes)

Club des Ceintures noires (Ceintures vertes à brunes)

Éducatifs Combats (ceintures vertes et +)

Club des maîtres (Ceintures Noires)

Famille