

CRENEAUX HORAIRES 2010/2011

LUNDI

Roseraie Dojo	Roseraie (Ext et Poly)	Landreau	Monplaisir	Caserne Eblée
17h30/18h30 Débutants enfants 6 à 9 ans <i>Hamza</i>	18h30/19h30 (Poly.) Analyse vidéo Bilan compétition <i>Hamza</i>			20h15/21h15 Body Karaté Training <i>Fabrice</i>
	19h00/20h00 (Ext.) Footing Préparation physique <i>Hamza/Fabrice</i>			20h15/22h00 Muscultation Combat compétition <i>Hamza</i>

MARDI

17H30/18H30 Enfants 2 ^{ème} année et + <i>Hamza</i>		19h30/20h30 Body Karaté <i>Fabrice</i>		
18h30/20h00 Karaté Contact <i>Robert</i>		20h40/22h00 Karaté Technique Adultes gradés <i>Fabrice</i>		

MERCREDI

17h30/18h45 Compétition jeunes Gradés <i>Hamza</i>			15h00/16h00 Enfants 6/9 ans 2 ^{ème} année et + <i>Fabrice</i>	14h00/15h00 Enfants débutants et 2 ^{ème} année 6/9 ans <i>Hamza</i>
19h00/21h00 Combat Ados/Adultes <i>Hamza</i>			16h00/17h15 à partir de 10 ans 2 ^{ème} année et + <i>Fabrice</i>	15h00/16h00 Débutants et 2 ^{ème} année Jeunes 10/14 ans <i>Hamza</i>
21h00/22h00 Renforcement musculaire et étirements <i>Hamza/Fabrice</i>			17h30/18h30 Débutants Enfants 6/9 ans <i>Fabrice</i>	
			18h30 à 19h45 Karaté Ados/Adultes <i>Fabrice</i>	
			20h00 à 21h00 Body Karaté <i>Fabrice</i>	

JEUDI

17H45/18H45 Débutants à partir de 10 ans <i>Hamza</i>				
19h00/20h15 Ados/Adultes Gradés <i>Fabrice</i>	18h30/20h30 Karaté Contact <i>Robert et Stéphane</i>			
20h30/22h00 Ados/Adultes Gradés <i>Hamid/Fabrice</i>				

VENDREDI

	18h00/19h15 Jeunes Gradés <i>Fabrice</i>		17h45 à 18h45 Débutants 10/13 ans <i>Hamza</i>	14h30 à 16h30 Muscultation <i>Fabrice</i>
	19h15/20h30 Kata Supérieur <i>Fabrice</i>		18h45 à 19h45 Jeunes Gradés <i>Hamza</i>	18h30 à 20h00 Karaté Contact <i>Robert</i>
20h30/22h00 Combat Sportif <i>Hamza</i>	20h30/22h00 Débutants Adultes <i>Hamid</i>			

SAMEDI

				10H00/12H00 Muscultation <i>Fabrice</i>
				14H00/15H00 Enfants 6/9 ans <i>Fabrice</i>
				15H00/16h30 Jeunes Gradés <i>Fabrice</i>