

# CRENEAUX HORAIRES 2010/2011

## LUNDI

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

## MARDI

Roseraie Dojo	Roseraie (Ext et Poly)	Landreau	Monplaisir	Caserne Eblée
<b>17H30/18H30</b> Enfants 2 <sup>ème</sup> année et + <i>Hamza</i>		<b>19h30/20h30</b> Body Karaté <i>Fabrice</i>		
<b>18h30/20h00</b> Karaté Contact <i>Robert</i>		<b>20h40/22h00</b> Karaté Technique Adultes gradés <i>Fabrice</i>		

# CRENEAUX HORAIRES 2010/2011

## MERCREDI

Roseraie Dojo	Roseraie (Ext / Poly)	Landreau	Monplaisir	Caserne Eblée
				<b>14h00/15h00</b> Enfants débutants et 2 <sup>ème</sup> année 6/9 ans <i>Hamza</i>
			<b>15h00/16h00</b> Enfants 6/9 ans 2 <sup>ème</sup> année et + <i>Fabrice</i>	<b>15h00/16h00</b> Débutants et 2 <sup>ème</sup> année Jeunes 10/14 ans <i>Hamza</i>
			<b>16h00/17h15</b> Jeunes à partir de 10 ans 2 <sup>ème</sup> année et + <i>Fabrice</i>	
<b>17h30/18h45</b> Compétition jeunes Gradés <i>Hamza</i>			<b>17h30/18h30</b> Débutants Enfants 6/9 ans <i>Fabrice</i>	
<b>19h00/21h00</b> Combat Ados/Adultes <i>Hamza</i>			<b>18h30 à 19h45</b> Karaté Ados/Adultes <i>Fabrice</i>	
<b>21h00/22h00</b> Renforcement musculaire et étirements <i>Hamza/Fabrice</i>			<b>20h00 à 21h00</b> Body Karaté	

## CRENEAUX HORAIRES 2010/2011

### JEUDI

Roseraie Dojo	Roseraie (Ext / Poly)	Landreau	Monplaisir	Caserne Eblée
<b>17H45/18H45</b> Débutants à partir de 10 ans <i>Hamza</i>				
<b>19h00/20h15</b> Ados/Adultes Gradés <i>Fabrice</i>	<b>18h30/20h30</b> Karaté Contact <i>Robert et Stéphane</i>			
<b>20h30/22h00</b> Ados/Adultes Gradés <i>Hamid/Fabrice</i>				

Site Internet	<b>kte-angers.com</b>
E-mail	<b>fabricediffallah@hotmail.fr</b>
Tél	<b>02 41 72 24 27</b>

# CRENEAUX HORAIRES 2010/2011

## VENDREDI

Roseraie Dojo	Roseraie (Ext / Poly)	Landreau	Monplaisir	Caserne Eblée
	<b>18h00/19h15</b> Jeunes Gradés <i>Fabrice</i>		<b>17h45 à 18h45</b> Débutants 10/13 ans <i>Hamza</i>	<b>14h30 à 16h30</b> <b>Musculation</b> <i>Fabrice</i>
	<b>19h15/20h30</b> Kata Supérieur <i>Fabrice</i>		<b>18h45 à 19h45</b> Jeunes Gradés <i>Hamza</i>	<b>18h30 à 20h00</b> Karaté Contact <i>Robert</i>
<b>20h30/22h00</b> Combat Sportif <i>Hamza</i>	<b>20h30/22h00</b> Débutants Adultes <i>Hamid</i>			

# CRENEAUX HORAIRES 2010/2011

## SAMEDI

<b>Roseraie Dojo</b>	<b>Roseraie (Ext et Poly)</b>	<b>Landreau</b>	<b>Monplaisir</b>	<b>Caserne Eblée</b>
				<b>10H00/12H00</b> Muscultation <i>Fabrice</i>
				<b>14H00/15H00</b> Enfants 6/9 ans <i>Fabrice</i>
				<b>15H00/16h30</b> Jeunes Gradés <i>Fabrice</i>