



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mini-Karaté Enfants 4-6 ans (nés en 2020 à 2022)	Tous niveaux		17h15-18h00 (Piscine)				14h00-14h45
Enfants Enfants 7-10 ans (nés en 2016 à 2019)	Cycle 1 (ceinture blanche à demi-jaune)			14h00-15h00		17h30-18h30 (Piscine)	
	Cycle 2 (à partir de ceinture jaune)			15h00-16h00			14h45-15h45
Ados 11-15 ans (nés en 2011 à 2015)	Cycle 1 (de ceinture blanche à demi-orange)			17h15-18h15		18h30-19h30 (Piscine)	
	Cycle 2 (à partir de ceinture orange)			18h15-19h15		19h30-20h30	
Traditionnel adultes (à partir de 16 ans)	Tous niveaux*	19h30-21h00		19h30-21h00 (TF**)	12h30-13h30		09h15-10h30 (TA**)
Féminines (à partir de 14 ans)	Karaté appliqué / Self-défense						10h30-12h00

Les cours ont lieu au complexe sportif Koenig 23 boulevard du Général Koenig à Neuilly-sur-Seine sauf les créneaux indiqués spécifiquement « piscine » qui ont lieu à la piscine au 27-31 boulevard Inkermann à Neuilly-sur-Seine

* Tous les cours adultes sont accessibles à tous les grades

** cours spécifiques. TF : Techniques fondamentales / TA: techniques avancées