



Mise à jour Janvier 2026

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mini-Karaté Enfants 4-6 ans (nés en 2019 à 2021)	Tous niveaux			14h00-14h45		17h00-18h00 (Piscine) <i>NOUVEAU</i>	14h00-14h45
Enfants Enfants 7-11 ans (nés en 2014 à 2018)	Cycle 1 (ceinture blanche à demi-jaune)		17h00-18h00 (Piscine) <i>NOUVEAU</i>	14h45-15h45		18h00-19h00 (Piscine) <i>NOUVEAU</i>	14h45-15h45
	Cycle 2 (à partir de ceinture jaune)			15h45-16h45			15h45-16h45
Ados 12-16 ans (nés en 2009 à 2013)	Cycle 1 (de ceinture blanche à demi-orange)			17h15-18h15			
	Cycle 2 (à partir de ceinture orange)			18h15-19h15		19h30-20h30	
		<b>Adultes (à partir de 17 ans)</b>					
Traditionnel adultes	Tous niveaux	19h30-21h00		19h30-21h00	12h30-13h30		
	Techniques avancées						09h15-10h30
Féminines	Karaté appliqué / Self-défense						10h30-12h00
Séniors 60 ans+	Self-défense			10h30-11h30 (Piscine) <i>NOUVEAU</i>			