



		Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mini-Karaté Enfants 4-6 ans (nés en 2018 à 2020)	Tous niveaux		14h00-14h45			14h00-14h45
Enfants Enfants 7-11 ans (nés en 2013 à 2017)	Cycle 1 (ceinture blanche à jaune)		14h45-15h45			14h45-15h45
	Cycle 2 (à partir de ceinture demi-orange)		15h45-16h45			15h45-16h45
	Kumite - combat (tous niveaux)					12h00-13h00*
Ados 12-16 ans (nés en 2008 à 2012)	Cycle 1 (de ceinture blanche à orange)		17h15-18h15		19h30-20h30	
	Cycle 2 (à partir de ceinture demi-verte)		18h15-19h15			
	Kumite - combat (tous niveaux)					12h00-13h00*
Adultes (à partir de 17 ans)						
	Tous niveaux	19h30-21h00	19h30-21h00	12h30-13h30		
	Techniques avancées					09h15-10h30
Féminines	Karaté appliqué / Self-défense					10h30-12h00

* cours combinés enfants/ados

Tous les cours se déroulent au **Complexe sportif Koenig – 23 boulevard du Général Koenig 92200 NEUILLY-SUR-SEINE**