



PLANNING HEBDOMADAIRE

Karaté Shotokan · Self-Défense · Karaté Mix

6 JOURS / SEMAINE
15 CRÉNEAUX
DOJO · SALLE 1 · SALLE 4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h					9h–10h 8–13 ANS DOJO ● Compétition ¹
10h					10h–11h 5–7 ANS DOJO ● Débutants
11h					11h–12h ADOS & ADULTES DOJO ● Cours libre ¹
12h		PAS DE COURS · 12H – 17H			17h
18h	18h–19h 8–13 ANS DOJO ● Débutants		17h30–18h30 5–7 ANS DOJO ● Tous niveaux	17h30–18h30 5–7 ANS SALLE 4 ● Confirmés	
19h	19h–20h ADOS & ADULTES DOJO ● Tous niveaux		18h30–19h30 8–13 ANS DOJO ● Tous niveaux	18h30–19h30 8–13 ANS SALLE 4 ● Confirmés	
20h	20h–21h30 ADOS & ADULTES DOJO ● Confirmés	19h30–21h BODY KARATÉ SALLE 1 16 ans et +	19h30–20h30 KARATÉ DÉFENSE DOJO 16 ans et +	19h30–21h KARATÉ DÉFENSE DOJO 16 ans et +	
21h		20h30–21h30 ADOS & ADULTES DOJO ● Tous niveaux			

DISCIPLINES

- Karaté Shotokan — technique, 5 ans à adulte
- Fitness & Défense — dès 16 ans, sans niveau requis

GROUPES — L'INTENSITÉ DE LA COULEUR MONTE AVEC L'ÂGE

- 5–7 ans
- 8–13 ans
- Ados & Adultes
- Défense
- Body Karaté
- Karaté Mix

NIVEAU — COULEUR DE CEINTURE

- Débutants (blanche → jaune-orange)
- Confirmés (orange et +)
- Tous niveaux
- Compétition

¹ Compétition & cours libre : accès à la discrétion du directeur technique.