

# PLANNING DES ACTIVITES DU KARATE CADAUJACAIS



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>KARATE Baby 4-6 ans</b>	17h45 - 18h30		17h45 - 18h30			
	<b>KARATE Enfant 7-12 ans</b>	18h15 - 19h10		18h15 - 19h10			
	<b>KARATE Ado-adulte Toutes Ceintures</b>	19h15 - 20h45 Toutes Ceintures		19h15 - 20h45 Toutes ceintures		18h00 – 19h30 Toutes ceintures Techniques de base	9h30 - 10h55 Préparation CN Compétiteurs
	<b>BODY FORCE</b>		18H30 – 19h30		18H00 – 19h00		
	<b>BODY KARATE</b>				19h00 - 20h00		
	<b>GYM JAPONAISE</b>						11h00 – 12h15
	<b>SELF DEFENSE</b>			19h15 - 20h45 * En fonction planning KDT			14h00 - 17h00 * En fonction planning KDT

- Nota : Cours de Self Défense 1 fois par mois en fonction du planning KDT d'Alain Novais