

DEROULEMENT DES COURS - Saison sportive 2009-2010

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|---|---|---|---|--|
| | | 10:00 à 11:00 7/10 ans Débutants Technique ou Kumité Cédric | | |
| | | 11:00 à 12:00 7/10 ans Gradés Technique ou Kumité Cédric | | |
| | | 14:00 à 15:00 Baby 4 à 6 ans Sarah | | |
| | | 15:00 à 16:00 Enfants Avancés Kumité Pous. Pup. Benj. Rachid | | |
| | | 16:00 à 17:00 Spécial Compétiteurs Benjamins/Minimes Kumité Alex & Rachid | | |
| 17:30 à 18:30 Enfants Technique 7/10 ans Cédric | | 17:00 à 18:15 Haut Niveau Cadets/Juniors Kumité Alex, Rachid & Cédric | | |
| 18:30 à 19:45 Haut Niveau de Cadets à Séniors Physique Rachid | 18:15 à 19:30 Katas Compétiteurs Cédric | 18:15 à 19:45 Ados/Adultes Technique Alex & Cédric | 18:15 à 19:30 Katas Compétiteurs Cédric Cédric | 18:00 à 19:00 Enfants Gradés Technique Cédric, Carole & Rachid |
| 19:45 à 21:00 Karaté Contact Ados-Adultes Valera | 19:45 à 21:00 Haut Niveau Kumité Alex & Rachid | 19:45 à 21:00 Karaté Contact Ados-Adultes Valera | 19:45 à 21:00 Haut Niveau Kumité Alex, Rachid & Cédric | 19:00 à 20:30 Ados/Adultes Technique Cédric & Alex |