

Jours	Horaires		Prof.	Cours de :	Cours pour :	Niveau	Lieu
	Début	Fin					
Lundi	14h00	14h15	FL	Echauffement libre	Adultes Seniors	Tous niveaux	Grande Salle de Danse Château d'Arceau Rue Guillaume Lekeu
	14h15	15h30		Karaté Santé			
Mardi	18h	18h45	CV	Karaté	Enfants 6 à 9 ans	Débutants/Avancés	Salle des Arts Martiaux du Gymnase de Belle Beille
	19h	20h		Karaté	Enfants 9 à 12 ans		
	20h00	21h30		Karaté	Ados/Adultes		
Mercredi	19h30	20h00	FL	Echauffement libre	Ados/Adultes	Préparation aux grades de ceintures noires (1er Dan, 2ème, 3ème, etc.)	
	20h00	21h30		Karaté			
	21h30	22h30		Travail libre			
Samedi	09h30	11h00	FL	Self-défense	Ados/Adultes	Tous niveaux	
	11h00	12h00		Travail libre			