

Entraînements

Karaté

saison 2024-2025



Pour information, arriver 5 minutes avant le cours pour le respect de tous.

Jours	Horaires	Cours	Salle
Lundi	20h00 à 22h00	Cours de Bleue à Marron 1er KYU Travail des programmes techniques de 7e à 1er kyu Travail à deux : application des techniques kyokushin	Salle de karaté
Mardi	20h45 à 22h20	Technique Kyokushin avec contact Préparation à la compétition, Travail aux sacs et pao Pour tous	Salle de karaté
Mercredi	20h00 à 22h00	Cours débutants - Orange et Orange Barrette Travail des programmes techniques de 10e à 8e kyu Travail à deux : application des techniques kyokushin	Salle de karaté
Jeudi	20h15 à 22h15	Cours de Jaune à Noire Travail des programmes techniques de 5e kyu à 5e dan Travail à deux : application des techniques kyokushin	Salle de karaté
Vendredi	20h00 à 22h00	Cours Débutants à Jaune Barrette Travail des programmes techniques de 10e à 4e kyu Travail à deux : application des techniques kyokushin	Salle de karaté
Samedi	10h00 à 11h00 11h00 à 13h00	Techniques Kyokushin avec contact Préparation libre - échauffements Préparation à la compétition - travail aux sacs et pao Pour tous	Salle de karaté
Samedi*	14h15 à 16h15	Cours en Commun Travail à deux : application des techniques kyokushin	Salle de karaté
Samedi*	17h00 à 18h30	Cours libre pour tous	Salle de karaté

*Sauf vacances scolaires

Vendredi	12h15 à 13h30	Cours Compétiteurs	Salle de karaté
----------	---------------	--------------------	-----------------