



Karaté Club Strassen

Tél :45 6160
Ffleticia18@gmail.com

Programme d'entraînements Saison 2022/2023

hrs	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00-10h00						09h00 à 10h00 7-8-9 ans Avancés –
10h00-1100						10h15 à 11h15 5-6-7 ans (mi- jaunes)
11h00-12h00						11h30 à 12h15 4-5-6 ans Débutants
12h00-13h00						
15h00-16h00		15h00 à 16h00 7-11 ans Orange + Michael et Jean Claude		15h00 à 16h00 7-11 ans Orange + Michael et Jean Claude		
15h00-16h00	16h15 à 17h00 5-10 ans mi jaune Leticia 2° Dan	15h00 à 16h00 7-11 ans Jaune + Leticia 2° Dan	16h15 à 17h00 5-10 ans mi jaune Leticia 2° Dan	15h00 à 16h00 7-11 ans Jaune + Leticia 2° Dan		
16h00-17h00	16h15 à 17h00 3-4 ans Débutants Michael 3° Dan	16h00 à 17h00 7-13 ans Mi jaune Leticia 2° Dan	16h15 à 17h00 5-6 ans Débutants Michael 3° Dan	16h00 à 17h00 7-13 ans Mi jaune Leticia 2° Dan		
16h00-17h00	17h00 à 18h00 6-13 ans Oranges + Leticia 2° Dan	16h00 à 17h00 -12 ans Orange-Marron Kumité - Michael	17h00 à 18h00 6-13 ans Oranges + Leticia 2° Dan	16h00 à 17h00 -12 ans Orange-Marron Kumité - Michael	16h15 à 17h00 3-4 ans Débutants Michael 3° Dan	
17h00-18h00	17h00 à 18h00 6-12 ans Jaune + Michael 3° Dan	17h00 à 18h00 7-13 ans Débutants Leticia 2° Dan		17h00 à 18h00 7-13 ans Débutants Leticia 2° Dan	17h00 à 18h00 6-12 ans Jaune + Michael 3° Dan	
18h00-19h00	18h00 à 19h30 KUMITE Compétiteurs Michael 3° Dan	18h00 à 19h00 KUMITE Compétiteurs + Michael 3° Dan	18h00 à 19h00 KATA Compétiteurs Dylan 2° Dan	18h00 à 19h00 KUMITE Compétiteurs + Michael	18h00 à 19h00 KUMITE Compétiteurs Michael 3° Dan	
19h00-20h00	18h00 à 19h00 KATA Orange +	19h00 à 20h15 KARATE Adultes Deb. Yves 2° Dan	18h00 à 19h00 Préparations Physique Pierre	19h00 à 20h15 KARATE Ad. Déb./Av. Robert 4° Dan		
20h00-21h00	19h30 à 20h30 KARATE DÉFENSE FEMMES	20h15 à 21h30 Adultes Avancés Yves 2° Dan	19h00 à 20h00 KATA Adultes Jean Claude 8° Dan	20h15 à 21h30 Adultes Avancés Robert 4° Dan		