



Karaté Club Strassen

Tél :45 6160
ffleticia18@gmail.com

Programme d'entraînements Saison 2024/2025

hrs	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00-10h00						09h00 à 10h00 7-8-9 ans Avancés Michael + Philippe
10h00-1100						10h00 à 10h45 5-6-7 ans (mi-jaunes) Michael + Philippe
11h00-12h00						10h45 à 11h30 4-5-6 ans Débutants Michael + Philippe
15h00-16h00		15h00 à 16h00 7-11 ans Orange + Michael 3° Dan		15h00 à 16h00 7-11 ans Orange + Michael 3° Dan		
15h00-16h00		15h00 à 16h00 7-11 ans Jaune + Leticia 3° Dan		15h00 à 16h00 7-11 ans Jaune + Leticia 3° Dan		
15h00-16h00	16h15 à 17h00 5-8 ans mi jaune Leticia 3° Dan	16h00 à 17h00 7-13 ans Mi jaune Leticia 3° Dan	16h30 à 17h15 5-8 ans Mi jaune Leticia 3° Dan	16h00 à 17h00 7-13 ans Mi jaune Leticia 3° Dan		
16h00-17h00	16h15 à 17h00 3-4 ans Débutants Michael 3° Dan	16h00 à 17h00 -14 ans Orange-Marron Kumité - Michael	16h30 à 17h15 5-6 ans Débutants Michael 3° Dan	16h00 à 17h00 -14 ans Orange-Marron Kumité - Michael		
16h00-17h00	17h00 à 18h00 6-13 ans Oranges + Leticia 3° Dan	17h00 à 18h00 7-14 ans Kata Orange + Romain 5° Dan	17h15 à 18h15 6-13 ans Oranges + Leticia 3° Dan	17h00 à 18h00 7-14 ans Kata Orange + Romain 5° Dan	16h30 à 17h15 5-6 ans Débutants Michael 3° Dan	
17h00-18h00	17h00 à 18h00 6-12 ans Jaune + Michael 3° Dan	17h00 à 18h00 7-15 ans Débutants Leticia 3° Dan	17h15 à 18h15 6-12 ans Jaune + Michael 3° Dan	17h00 à 18h00 7-15 ans Débutants Leticia 3° Dan	17h15 à 18h00 7-15 ans Débutants Michael 3° Dan	
18h00-19h00	18h00 à 19h30 KUMITE Compétiteurs Michael 3° Dan	18h00 à 19h00 KUMITE Compétiteurs + Michael 3° Dan	18h15 à 19h15 KATA Compétiteurs	18h00 à 19h00 KUMITE Compétiteurs + Michael 3° Dan	18h00 à 19h00 KUMITE Compétiteurs Michael 3° Dan	
19h00-20h00	19h30 à 20h30 Karaté Adultes Michael 3° Dan	19h00 à 20h15 KARATE Adultes Deb. Le Jeune Yves 2° Dan	18h00 à 19h00 Préparations Physique	19h00 à 20h15 KARATE Ad. Déb./Av. Schuster Robert 4° Dan		
20h00-21h00	19h30 à 21h00 KARATE DÉFENSE FEMMES Roob Jean Claude 8° Dan	20h15 à 21h30 Adultes Avancés Le Jeune Yves 2° Dan	19h15 à 20h30 KATA SUPÉRIEURS Roob Jean Claude 8° Dan	20h15 à 21h30 Adultes Avancés Schuster Robert 4° Dan		