



# 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<br><b>7-8-9 ans Avancés</b><br>Axel 2 <sup>e</sup> Dan |
| 10h00-1100  |  |  |  |   |  | 10h00 à 10h45<br><b>5-6-7 ans (mi-jaunes)</b><br>Axel + Adeline      |
| 11h00-12h00 |  |  |  |   |  | 10h45 à 11h30<br><b>4-5-6 ans Débutants</b><br>Axel + Adeline        |
| 15h00-16h00 |  | 15h00 à 16h00<br><b>7-11 ans Orange +</b><br>Leticia 3 <sup>e</sup> Dan            |  | 15h00 à 16h00<br><b>7-11 ans Orange +</b><br>Leticia 3 <sup>e</sup> Dan           |  |  |
| 15h00-16h00 |  | 15h00 à 16h00<br><b>7-11 ans Jaune +</b><br>Axel 2 <sup>e</sup> Dan                |  | 15h00 à 16h00<br><b>7-11 ans Jaune +</b><br>Axel 2 <sup>e</sup> Dan               |  |  |
| 15h00-16h00 | 16h15 à 17h00<br><b>5-8 ans mi jaune</b><br>Leticia 3 <sup>e</sup> Dan               | 16h00 à 17h00<br><b>6-13 ans Mi jaune</b><br>Axel 2 <sup>e</sup> Dan               | 16h30 à 17h15<br><b>5-8 ans Mi jaune</b><br>Leticia 3 <sup>e</sup> Dan                   | 16h00 à 17h00<br><b>6-13 ans Mi jaune</b><br>Axel 2 <sup>e</sup> Dan              |  |  |
| 16h00-17h00 | 16h15 à 17h00<br><b>3-4 ans Débutants</b><br>Laura 1 <sup>e</sup> Dan                | 16h00 à 17h00<br><b>-14 ans Orange-Marron</b><br>Ricardo 4 <sup>e</sup> Dan Kumité | 16h30 à 17h15<br><b>4-5-6 ans Débutants</b><br>Laura 1 <sup>e</sup> Dan                  | 16h00 à 17h00<br><b>-14 ans Orange-Marron</b><br>Marc 3 <sup>e</sup> Dan Kumité   |  |  |
| 16h00-17h00 | 17h00 à 18h00<br><b>6-13 ans Oranges +</b><br>Leticia 3 <sup>e</sup> Dan             | 17h00 à 18h00<br><b>7-14 ans Kata Orange +</b><br>Romain 5 <sup>e</sup> Dan        | 17h15 à 18h15<br><b>6-13 ans Oranges +</b><br>Leticia 3 <sup>e</sup> Dan                 | 17h00 à 18h00<br><b>7-14 ans Kata Orange +</b><br>Romain 5 <sup>e</sup> Dan       | 16h30 à 17h15<br><b>4-5-6 ans Débutants</b><br>Laura 1 <sup>e</sup> Dan      |  |
| 17h00-18h00 | 17h00 à 18h00<br><b>6-12 ans Jaune +</b><br>Ricardo 4 <sup>e</sup> Dan               | 17h00 à 18h00<br><b>7-15 ans Débutants</b><br>Leticia 3 <sup>e</sup> Dan           | 17h15 à 18h15<br><b>6-12 ans Jaune +</b><br>Marc 3 <sup>e</sup> Dan                      | 17h00 à 18h00<br><b>7-15 ans Débutants</b><br>Leticia 3 <sup>e</sup> Dan          | 17h15 à 18h15<br><b>7-15 ans Débutants</b><br>Jean Claude 9 <sup>e</sup> Dan |  |
| 18h00-19h00 | 18h00 à 19h30<br><b>KUMITE Compétiteurs Élites</b><br>Ricardo 4 <sup>e</sup> Dan     | 18h00 à 19h00<br><b>KUMITE Compétiteurs verte +</b><br>Ricardo 4 <sup>e</sup> Dan  | 18h15 à 19h15<br><b>KATA Compétiteurs</b><br>Marc 3 <sup>e</sup> Dan                     | 18h00 à 19h00<br><b>KUMITE Compétiteurs Élites</b><br>Marc 3 <sup>e</sup> Dan     | 18h15 à 19h15<br><b>KUMITE Compétiteurs verte +</b>                          |  |
| 19h00-20h00 | 19h30 à 20h30<br><b>Karaté Adultes</b><br>Ricardo 3 <sup>e</sup> Dan                 | 19h00 à 20h15<br><b>KARATE Adultes Deb.</b><br>Le Jeune Yves 2 <sup>e</sup> Dan    | 18h00 à 19h00<br><b>KATA Préparation Ceinture Noir</b><br>Jean Claude 9 <sup>e</sup> Dan | 19h00 à 20h15<br><b>KARATE Ad. Déb./Av.</b><br>Schuster Robert 4 <sup>e</sup> Dan |  |  |
| 20h00-21h00 | 19h30 à 21h00<br><b>KARATE DÉFENSE FEMMES</b><br>Roob Jean Claude 8 <sup>e</sup> Dan | 20h15 à 21h30<br><b>Adultes Avancés</b><br>Le Jeune Yves 2 <sup>e</sup> Dan        | 19h15 à 20h30<br><b>KATA SUPÉRIEURS</b><br>Roob Jean Claude 8 <sup>e</sup> Dan           | 20h15 à 21h30<br><b>Adultes Avancés</b><br>Schuster Robert 4 <sup>e</sup> Dan     |  |  |