



# Karaté Club Strassen



Tél :45 6160  
Ffleticia18@gmail.com

## Programme d'entraînements Saison 2026/2027

hrs	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00-10h00						09h00 à 10h00 <b>7-8-9 ans Avancés</b> Axel 2 <sup>e</sup> Dan
10h00-1100						10h00 à 10h45 <b>5-6-7 ans (mi- jaunes)</b> Axel + Aliénor + Louise
11h00-12h00						10h45 à 11h30 <b>4-5-6 ans Débutants</b> Axel + Aliénor + Louise
15h00-16h00						
15h00-16h00		15h00 à 16h00 <b>6-13 ans Mi jaune</b> Leticia 3 <sup>e</sup> Dan		15h00 à 16h00 <b>6-13 ans Mi jaune</b> Leticia 3 <sup>e</sup> Dan		
15h00-16h00	16h15 à 17h00 <b>5-8 ans mi jaune</b> Leticia 3 <sup>e</sup> Dan	16h00 à 17h00 <b>7-11 ans Jaune,Orange +</b> Da Costa Steven	16h30 à 17h15 <b>5-8 ans Mi jaune</b> Leticia 3 <sup>e</sup> Dan	16h00 à 17h00 <b>7-11 ans Jaune,Orange +</b> Da Costa Steven		
16h00-17h00	16h15 à 17h00 <b>3-4 ans Débutants</b> Laura 1 <sup>e</sup> Dan	17h00 à 18h00 <b>-14 ans Orange-Marron</b> Da Costa Steven	16h30 à 17h15 <b>4-5-6 ans Débutants</b> Laura 1 <sup>e</sup> Dan	17h00 à 18h00 <b>-14 ans Orange-Marron</b> Da Costa Steven		
16h00-17h00	17h00 à 18h00 <b>6-13 ans Oranges +</b> Da Costa Steven	17h00 à 18h00 <b>7-14 ans Kata Orange + Romain</b>	17h15 à 18h15 <b>6-13 ans Oranges +</b> Leticia 3 <sup>e</sup> Dan	17h00 à 18h00 <b>7-14 ans Kata Orange + Romain</b>	16h30 à 17h15 <b>4-5-6 ans Débutants</b> Laura 1 <sup>e</sup> Dan	
17h00-18h00	17h00 à 18h00 <b>6-12 ans Jaune +</b> Leticia 3 <sup>e</sup> Dan	17h00 à 18h00 <b>7-15 ans Débutants</b> Jean Claude 7 <sup>e</sup> Dan	17h15 à 18h15 <b>6-12 ans Jaune +</b> Jean Claude 7 <sup>e</sup> Dan	17h00 à 18h00 <b>7-15 ans Débutants</b> Jean Claude 7 <sup>e</sup> Dan	17h15 à 18h15 <b>Cours perso kumité</b> Da Costa Steven	
18h00-19h00	18h00 à 19h30 <b>KUMITE Compétiteurs</b> Da Costa Steven	18h00 à 19h00 <b>KUMITE Compétiteurs</b> Da Costa Steven	18h15 à 19h15 <b>KATA Compétiteurs</b> Patrick 3 <sup>e</sup> Dan	18h00 à 19h00 <b>KUMITE Compétiteurs</b> Da Costa Steven	18h15 à 19h15 <b>KUMITE Compétiteurs verte +</b> Da Costa Steven	
19h00-20h00	19h30 à 20h30 <b>Karaté Adultes</b> Jean Claude 9 <sup>e</sup> Dan	19h00 à 20h15 <b>KARATE Adultes Deb.</b> Le Jeune Yves 2 <sup>e</sup> Dan	18h15 à 19h15 <b>KATA Préparation Ceinture Noir</b> Jean Claude 9 <sup>e</sup> Dan	19h00 à 20h15 <b>KARATE Ad. Déb./Av.</b> Schuster Robert 4 <sup>e</sup> Dan		
20h00-21h00	19h30 à 21h00 <b>KARATE DÉFENSE FEMMES</b> Roob Jean Claude 9 <sup>e</sup> Dan	20h15 à 21h30 <b>Adultes Avancés</b> Le Jeune Yves 2 <sup>e</sup> Dan	19h15 à 20h30 <b>KATA SUPÉRIEURS</b> Roob Jean Claude 9 <sup>e</sup> Dan	20h15 à 21h30 <b>Adultes Avancés</b> Schuster Robert 4 <sup>e</sup> Dan		