



Cours de karaté pour toute la famille

Enfants à partir de 4 ans, ados, adultes

Body karaté



Reprise des cours le lundi 06 septembre 2021

BABY KARATE

SAMEDI

4/5 ans 10H00 - 10H45 (limité à 12 adhésions) – MAULETTE

5/6 ans 10H45 - 11H30 – MAULETTE

6/7 ans 11H30 - 12H15 – MAULETTE

DEBUTANTS

LUNDI et JEUDI

17H30 - 18H30 - HOUDAN

CONFIRMES

MERCREDI

18H00 - 19H00 - HOUDAN

JEUDI

18H15 - 19H15 – HOUDAN

COMPETITEURS

MERCREDI

19H00 - 20H15 - HOUDAN

JEUDI

19H15 - 20H30 - HOUDAN

VENDREDI

17H30 - 18H30 - HOUDAN

ELITE (sur sélection)

LUNDI

18H30 - 20H00 - HOUDAN

MARDI

18H30 - 20H00 - MAULETTE

ADULTES/ADOS

LUNDI

20H00 - 21H15 HOUDAN (ceintures bleue à marron)

MERCREDI

20H15 - 21H30 - HOUDAN

JEUDI

20H30 - 21H45 - HOUDAN

BODY KARATE

MARDI et JEUDI

20H30 - 21H30 - SALLE DES FÊTES HOUDAN

SAMEDI matin (1 fois par mois - en supplément)

technique karaté – MAULETTE



Deux cours d'essais
Renseignements : 06 95 46 34 21 Mme MOUS Nacéra, présidente
Site internet : <https://www.houdan-karate-do.com>
Facebook : association houdan karaté do

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE