



HORAIRE DES COURS

Saison 2020-2021

* **LUNDI : Salle de Combat au Pôle Sportif des Mares Yvon**

17h20-18h25: Po/Pu Jusqu'à Ceinture Blanche/Jaune
18h25-19h25 : B/M1 Bche à O + Po/Pu Jaune à Orange/Verte
19h30-21h00 : M2/C/J/S : Tous grades – Technique
21h00-21h30 : M2/C/J/S : Kata supérieur



* **MARDI : Dojo au Pôle Sportif des Mares Yvon**

18h00-19h10 : B/M : Ceintures Orange/Verte et Plus
19h00-19h45 : B/M/C/J/S : Elites "compétition" (sur convocation)
19h45-21h00 : M2/C/J/S : « Prépa. Physique »

* **JEUDI : Dojo au Pôle Sportif des Mares Yvon**

17h30-19h30 : Po/Pu/B/M Elites « Combats » (sur convocation)
19h30-21h10 : M2/C/J/S Tous grades – Combats

* **VENDREDI : Salle de Combat au Pôle Sportif des Mares Yvon**

18h00-20h00 : Compétiteurs individuel et équipe (sur convocation)

* **SAMEDI : Salle de Combat au Pôle Sportif des Mares Yvon**

14h00-15h00 : Mini Poussins
15h10-16h30 : B/M Orange/Verte et Plus – Elites « Technique »
16h30-17h30 : Po/Pu/B/M1 Jaune à Orange+Pu O/V Elites « Technique »
17h30-19h30 : M/C/J/S Karaté Contact

Dojo au Pôle Sportif des Mares Yvon

09h00-10h00 : Body Karaté – Dès 14 ans
10h00-11h30 : Self-défense/Aito – Dès 14 ans
14h00-15h00 : Po/Pu Jusqu'à Ceinture Blanche/Jaune – « Combats »
15h10-16h30 : B/M1 Bche à O + Po/Pu Jaune à Orange/Verte – « Combats »
16h30-17h30 : B/M Orange/Verte et Plus – « Combats »
17h30-19h30 : Prépa. Ceinture Noire
18h10-19h40 : M/CJ/S/ Compétiteurs « Compétiteurs Combats »

NB : En fonction des groupes, les horaires des cours sont susceptibles de changer.

Nota :

MPo = Mini Poussins : nés en 2015 et après

Po = Poussins : nés en 2013-2014

Pu = Pupilles : nés en 2011-2012

B = Benjamins : nés en 2009-2010

M = Minimes : nés en 2007-2008

C = Cadets : nés en 2005-2006

J = Juniors : nés en 2003-2004

S = Seniors : 2002 et avant

Espoirs : nés en 2000 à 2002