

# KARATÉ TIMING ÉVOLUTION

## Créneaux horaires

## Saison 2023 /2024

### LUNDI

HORAIRES	LIEUX	DÉSIGNATION
17H30/18H30	Dojo Marc Sangnier	Enfants Gradés 6/9 ans 2 ème années
<b>18H30/20H30</b>	<b>Gymnase de la Roseraie</b>	<b>Karaté full contact à partir de 15 ans</b>
<b>18H30/20H00</b>	<b>Stade de la Roseraie</b>	<b>Préparation physique généraliser</b>

### MARDI

17H30/18H30	Dojo Marc Sangnier	Enfants débutants 8/9 ans
19H00/20H30	Dojo Marc Sangnier	Adultes gradés
<b>17H30/18H30</b>	<b>Gymnase de la Roseraie</b>	<b>Enfants débutants 6 /7 ans</b>
<b>18H30/20H00</b>	<b>Gymnase de la Roseraie</b>	<b>Jeunes et adultes gradés COMBAT SPORTIF à partir de 12 ans</b>

### MERCREDI

14H00/15H00	Dojo Marc Sangnier	Enfants gradés 2 ème année 6/9 ans
15H00/16H00	Dojo Marc Sangnier	Enfants débutant 7/ 9 ans
16H00/17H30	Dojo Marc Sangnier	Enfants /jeune gradés COMBAT 10 ans et +
17H30/18H30	Dojo Marc Sangnier	Enfants jeunes débutants 10 / 14 ans
19H00/20H30	Dojo Marc Sangnier	Gradés et jeunes adultes TECHNIQUES
<b>17H30/19H30</b>	<b>Gymnase de la Roseraie</b>	<b>Section compétiteurs</b>
<b>19h30 /21h00</b>	<b>Gymnase de la Roseraie</b>	<b>Karaté full contact à partir de 15 ans</b>
<b>21h00 /22h00</b>	<b>Gymnase de la Roseraie</b>	<b>Renforcement musculaire</b>

### JEUDI

17H30/18H30	Dojo Marc Sangnier	Enfants gradés à partir de 5 ans
18H30/19H45	Dojo Marc Sangnier	Jeunes et adultes gradés COMBAT SPORTIF à partir de 10 ans
20h00/21h00	Dojo Marc Sangnier	Body karaté et renforcement musculaire

### VENREDI

17H30/18H30	Dojo Marc Sangnier	Enfants débutants à partir de 10/14 ans
18H30/19H45	Dojo Marc Sangnier	Jeunes et adultes gradés
20h00/21h30	Dojo Marc Sangnier	Section compétiteur

### SAMEDI

14H00/15H00	Dojo Marc Sangnier	Enfants gradés 6/9 ans
15H00/16H00	Dojo Marc Sangnier	Enfants débutants 6/7 ans
16h00/17h00	Dojo Marc Sangnier	Enfants débutants 8/9 ans