



ACADÉMIE D'ARTS MARTIAUX

HORAIRE DE KARATE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					9h à 11h Techniques	
11h30 à 12h Techniques	11h30 à 12h Techniques	11h30 à 12h Techniques	11h30 à 12h Techniques	11h30 à 12h Techniques	11h à 12h Corps à corps	
12h à 13h Mise en forme Combat	12h à 13h Mise en forme Combat	12h à 13h Mise en forme Combat	12h à 13h Mise en forme Combat	12h à 13h Mise en forme Combat	12h à 13h Mise en forme Combat	
12h45 à 14h Corps à corps	12h45 à 14h Corps à corps	12h45 à 14h Corps à corps	12h45 à 14h Corps à corps	12h45 à 14h Corps à corps		
17h à 18h Mise en forme Combat	17h à 18h Mise en forme Combat	17h à 18h Mise en forme Combat	17h à 18h Mise en forme Combat	17h à 18h Mise en forme Combat		
18h à 19h Corps à corps	18h à 19h Corps à corps	18h à 19h Corps à corps	18h à 19h Corps à corps	18h à 19h Corps à corps		
19h à 21h Techniques	19h à 21h Techniques	19h à 21h Techniques	19h à 21h Techniques			

- Entraînements libres sur les heures d'ouvertures.
- Cours et entraînements privés sur demande du lundi au dimanche.