

Shotokan Karaté Club de Villeneuve la Garenne

Saison 2023/24	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4 -5 ans Mini –poussins Nés en 2018 à 2019		17h15-18h00					
6-7 ans Poussins Nés en 2016 à 2017			17h30-18h30			13h30-14h30	
8-9 ans Pupilles 10-ans Benjamins Nés en 2012 à 2015 De blanches à 1/2 oranges Cycle 1		18h00-19h00 Combat		18h00-19h00 Combat		10h00-11h00 Kata	
8-9 ans Pupilles 10-ans Benjamins Nés en 2012 à 2015 De oranges et plus Cycle 2	18h00-19h30 Combat		18h30-19h30 Combat	18h00-19h00 Combat		11h00-12h00 Kata	
Voie compétition combat A partir de 12 ans	19h30-21h00 Technique	19h00 -21h00 Combat (Sur sélection)		19h00-21h00 Combat	18h00-19h30 Combat	12h00-14h00 Prépa- Physique (Sur sélection)	10h00-12h00 (sur sélection)
Adulte à partir de 16 ans Voie traditionnelle	19h30-21h00		19h30-21h00		19h30-21h00		10h30-12h00 Entrainement Libre (Sous la présence d'un responsable)