

<u>Horaires</u>		
<u>Karaté</u>	<u>mercredis</u>	<u>vendredis</u>
Enfants débutants	17h30-18h30	Non
Enfants confirmés	18h30-19h30	18h30-19h30
Cours ados/adultes	19h45-20h45	19h45-21h00
<u>Body Boxing</u>	20h45-21h45	voir *

* **Cours spécial self-défense**

1er vendredi de chaque mois
ados/adultes Karaté et Body



Cases encadrées

Pas de cours enfants pendant les vacances scolaires

	L	M	M	J	V	S	D
Septembre					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

Mercredi 06 sept : reprise des entraînements

Inscriptions du mercredi 13 septembre au 20 octobre

tous les mercredis et vendredis au inter-cours

							1
Octobre	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

Vendredi 6 sept : Cours self-défense (Karaté + Body)

Vacances de la Toussaint

			1	2	3	4	5
Novembre	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

Vendredi 10 nov : Cours self-défense (Karaté + Body)

Dimanche Nov : Championnat et coupe KUMITE à Arpent

Championnat kumité M/C/J/S et Coupe kumité P/P/B selectif

Dimanche Nov : Championnat et coupe KATA à Montceaux

championnat ados/adultes individuels, coupe pouss. pup. benj. ind. et sélectif

Décembre					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

Vendredi 1 déc : Cours self-défense (Karaté + Body)

Samedi 2 déc : Examens grades 1er et 2ème dan MIRIBEL

Mercredi 15 déc : Remise ceintures et distrib papillottes

Vendredi déc : stage Christian BOUILLARD (à confirmer)

Vacances de Noël

Janvier	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

Vendredi 5 janv : Cours self-défense (Karaté + Body)

Samedi janv : Stage d'experts

Février				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28				

Vendredi 2 fév : Cours self-défense (Karaté + Body)

Vacances d'hiver

Mars				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

Vendredi 2 mars : Cours self-défense (Karaté + Body)

Mercredi 21 et vendredi 23 : Remise officielle ceintures

Samedi mars : Stage Jo LECHARD - Karaté-contact

Avril							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						

Vendredi 6 avril : Cours self-défense (Karaté + Body)

Dim -Matin à Montceaux : Challenge des Dombes-M/C/J/S

Dim -Après-midi Montceaux : Open Katas kumité P/P/B

Vacances de Printemps

Mai		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

Vendredi 4 mai : Cours self-défense (Karaté + Body)

Vendredi 12 mars : stage BOUILLARD

Samedi 13 à Vonnas : Compétition amicale interne club

Samedi 20 : Stage d'experts B. BILICKI et J-P LAVORATTO

Juin					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17

Vendredi 1 juin : Cours self-défense (Karaté + Body)

Samedi 9 juin : Examens grades 1er et 2ème dan MIRIBEL

Vendredi 15 : Cours commun karaté suivi de l'A.G