

Jour	Horaires	Catégorie	Instructeurs
MARDI	17h30 à 19h	Adolescents / collégiens	Sempai Olivier CHOLLET Sempai Philippe NARDUZZI Sempai Laurent LEMASSON
MARDI	19h00 à 21h00	Adultes	Sempai Olivier CHOLLET Sempai Philippe NARDUZZI
MERCREDI	17h45 à 18h45	Enfants Avancés	Sempai Olivier CHOLLET Shihan Pascal ROUXEL
MERCREDI	18h45 à 20h00	BODY	Loïc LE GALL
MERCREDI	20h00 à 21h30	KARATÉ DÉFENSE	Sempai Olivier CHOLLET Shihan Pascal ROUXEL Sempai Philippe HIGNARD
JEUDI	18h00 à 19h00	Cross Karaté Training (petit dojo)	Sempai Olivier CHOLLET
JEUDI	19h00 à 20h00	Cours collège des Ceintures Noires (petit dojo)	Shihan Pascal ROUXEL
VENDREDI	17h15 à 18h15	Enfants débutants (6 / 10 ans)	Sempai Olivier CHOLLET Shihan Pascal ROUXEL Michel HERVO
VENDREDI	18h15 à 19h30	Enfants avancés (9 / 11 ans)	Sempai Olivier CHOLLET Shihan Pascal ROUXEL Michel HERVO
VENDREDI	19h30 à 21h00	Adultes	Sempai Olivier CHOLLET Shihan Pascal ROUXEL
SAMEDI	9h à 10h15	Adolescents / Adultes	Sempai Sylvain LECOMTE Sempai Olivier CHOLLET
SAMEDI	10h30 à 12h	Adolescents / Adultes	Sempai Sylvain LECOMTE Sempai Olivier CHOLLET
SAMEDI	17h à 18h	Cross Karaté Training (grand dojo)	Sempai Olivier CHOLLET



P. ROUXEL



O. CHOLLET



L. LE GALL



P. HIGNARD



L. LEMASSON



M. HERVO



P. NARDUZZI



S. LECOMTE