

| 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