

# PLANNING CLUB

	ETIOLLES	TIGERY	ST PIERRE DU PERRAY
LUNDI	TRAINING COMBAT Adulte 19h-20h		
	KARATÉ Ados-adultes 20h-21h15		
MARDI	KARATÉ ENFANT 18h-19h 6-9 ans 19h-20h 10-14 ans	FULL CONTACT ENFANT 18h-19h dès 10 ans	
	BODY-COMBAT Adulte-Ados 20h-21h	KARATÉ Ados-adultes 19h-20h	
		FULL-CONTACT   K-MIX Adulte dès 16 ans 20h-21h30	
MERCREDI	KARATÉ GOSHIN JUTSU Adulte-Ados 20h-21h15	KARATÉ ENFANT 14h30-15h45 6-9 ans 15h45-17h 10-14 ans	
JEUDI	KARATÉ ENFANT 18h-19h 6-9 ans 19h-20h 10-14 ans		KARATÉ ENFANT 18h-19h 6-11 ans
	KARATÉ Ados-adultes confirmés 20h-21h15		FULL CONTACT / K-MIX 10-15 ans 19h-20h30
VENDREDI	FULL-CONTACT K-MIX Adulte 19h30-21h	KARATÉ ENFANT 18h-19h30 6-10 ans	
SAMEDI	FULL-CONTACT K-MIX Adulte 10h-12h	CROSS-TRAINING Adulte-Ados 9h30-10h30	
	KARATÉ dès 10 ans 14h30-16h	BABY-KARATE 11h-11h45	
		KARATÉ ADOS-ADULTE 15h30-16h30	

## LIEUX DES SÉANCES DE COURS

**ETIOLLES :** Maison des arts martiaux Etiolles, Route de Jarcy, 91450

**TIGERY :** Dojo de la Halle sportive, Avenue de l'Orme À Desselay,

**SAINT-PIERRE DU PERRAY :** Dojo du Complexe Lachenal 4 Avenue Louis Lachenal