



PLANNING 2026-2027

	ÉTIOILLES Maison des arts martiaux Route de Jarcy	TIGERY Halle sportive Avenue de l'Orme à Desselay	ST PIERRE DU PERRY Complexe Lachenal 4 Avenue Louis Lachenal
LUNDI	TRAINING COMBAT 19h-20h KARATÉ ADOS-ADULTES 20h-21h15		
MARDI	KARATÉ ENFANT 18h-19h (6-9 ans) 19h-20h (10-14 ans) BODY-COMBAT 20h-21h	FULL-CONTACT - K-MIX Jeunes 18h-19h (10-15 ans) KARATÉ ADOS-ADULTE 19h-20h FULL-CONTACT K-MIX Adulte 20h-21h30	
MERCREDI	KARATÉ GOSHIN JUTSU Adulte 19h-20h30	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 ADULTES Confirmés 20h-21h15		KARATÉ ENFANT 18h-19h00 (6-11 ans) FULL-CONTACT -K-MIXJeunes 19h-20h30 (10-15 ans)
VENDREDI	FULL-CONTACT K-MIX Adulte 19h30-21h	KARATÉ ENFANT 18h-19h30 (6-10 ans)	
SAMEDI	FULL-CONTACT K-MIX Adulte 10h-12h KARATÉ Dès 11 ans (entraînement combat) 14h30-16h	CROSS-TRAINING 9h30-10h30 BABY-KARATÉ 11h-11h45 KARATÉ ENFANT 14h30-15h30 (6-10 ans) KARATÉ ADOS-ADULTE 15h30-16h30	

LIEUX DES SÉANCES DE COURS

- 📍 ÉTIOLES: Maison des arts martiaux, Route de Jarcy, 91450
- 📍 TIGERY: Halle sportive, Avenue de l'Orme à Desselay, 91250
- 📍 SAINT-PIERRE DU PERRY: Complexe Lachenal, 4 Avenue Louis Lachenal, 91280

Nous rejoindre

🌐 www.karate-etiolles-tigery.com ✉ bcombat.ctraining@gmail.com ☎ 06 95 75 28 10 / 01 69 89 31 47

Nous suivre



karateetiolles-tigery91



@karate_etiolles_tigery