

# PLANNING CLUB

	ETIOLLES	TIGERY	ST PIERRE DU PERRAY
LUNDI	<b>TRAINING COMBAT</b> 19H-20H		
	<b>KARATÉ ADULTE- ADOS</b> 20H-21H15		
MARDI	KARATE ENFANT 18H-20H	FULL CONTACT ENFANT 18H-19H	
	<b>BODY-COMBAT</b> 20H-21H	<b>KARATÉ ADULTE-ADOS</b> 19H-20H  <b>FULL-CONTACT   K-MIX</b> 20H-21H30	
MERCREDI	<b>KARATÉ ADULTE-ADOS</b> <b>GOSHIN JUTSU</b> 19H-20H30	KARATÉ ENFANT 14H30-15H45 6-9 ans 15H45-17H 10-14 ans	
JEUDI	KARATE ENFANT 18H-20H		KARATÉ ENFANT 18H-19H
	<b>KARATÉ ADULTE-ADOS</b> marrons & noires 20H-21H15		<b>KARATÉ ADULTE-ADOS</b> 19H-20H30
VENDREDI	<b>FULL-CONTACT</b> 19H30-21H	KARATÉ ENFANT 18H-19H30	
SAMEDI	<b>FULL-CONTACT   K-MIX</b> 10H-12H	<b>CROSS-TRAINING</b> 9H30-10H30	
		BABY-KARATE 11H-11H45	
	KARATÉ dès 10 ans 14H-15H30	KARATÉ ENFANT 14H30-15H30  <b>KARATÉ ADULTE</b> 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