

PLANNING CLUB

	ETIOLLES	TIGERY	ST PIERRE DU PERRYAY
LUNDI	TRAINING COMBAT 19H-20H		
	KARATÉ ADULTE- ADOS 20H-21H15		
MARDI	KARATE ENFANT 18H-20H	FULL CONTACT ENFANT 18H-19H	
	BODY-COMBAT 20H-21H	KARATÉ ADULTE-ADOS 19H-20H	
		FULL-CONTACT K-MIX 20H-21H30	
MERCREDI	KARATÉ ADULTE-ADOS GOSHIN JUTSU 19H-20H30	KARATÉ ENFANT 14H30-15H45 6-9 ans 15H45-17H 10-14 ans	
JEUDI	KARATE ENFANT 18H-20H		KARATÉ ENFANT 18H-19H
	KARATÉ ADULTE-ADOS marrons & noires 20H-21H15		KARATÉ ADULTE-ADOS 19H-20H30
VENDREDI	FULL-CONTACT 19H30-21H	KARATÉ ENFANT 18H-19H30	
SAMEDI	FULL-CONTACT K-MIX 10H-12H	CROSS-TRAINING 9H30-10H30	
		BABY-KARATE 11H-11H45	
	KARATÉ dès 10 ans 14H30-16h	KARATÉ ENFANT 14H30-15H30	
		KARATÉ 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 PERRYAY : Dojo du Complexe Lachenal 4 Avenue Louis Lachenal