

AS KARATE UZES

COURS ADOS / ADULTES

A partir de 13 ans OU à partir de la Ceinture Orange

COURS ENFANTS

A partir de 3 ans jusqu'à 12 ans

Poursuite des séances avec accord du professeur pour les 3 à 5 ans.

COURS ADOS / ADULTES						JOURS < = >	COURS ENFANTS				
KARATE	SELF DEFENSE FEMININE	SELF DEFENSE MIXTE	IAÏDO (Sabre)	REMISE FORME	TAI CHI QI GONG		DEBUTANT & Blanche avec Barrettes	Blanche/ Jaune & Barrettes	Jaune A Jaune/ Orange	Orange & Plus	PITCHOUNET 3-4-5 ans 2020 2019 2018
19h à 20h30					9h à 10h	LUNDI	17h45 à 18h45	17h45 à 18h45	17h45 à 18h45	19h à 20h	
	18h à 19h	19h à 20h30		9h à 10h		MARDI				18h à 19h Self Féminine 19h à 20h Self Mixte	
18h à 19h30						MERCREDI	14h à 15h	15h à 16h	16h à 17h	18h à 19h30	17h à 18h
		19h à 20h30		9h à 10h	18h à 19h	JEUDI				19h à 20h Self Mixte	
19h à 20h30			9h à 10h30			VENDREDI	17h45 à 18h45 A Partir de 8 ans KARATE - SEMI CONTACT - SELF DEFENSE			19h à 20h	

En fonction du Calendrier : Préparation aux Grades ou Cours Libre

SAMEDI

Gymnase Andre Rancel de 16h à 18h

SAMEDI / DIMANCHE

DOJO à MAYAC : Heure à définir

Des Modifications peuvent être apportées en fonction du nombre de pratiquants

Site du Club : askuzes.fr

Contacts : Sandra / 06-72-95-18-89 & Philippe / 06-08-57-11-33

Adresse @mail : contact@askuzes.fr

Adresse Dojo à Mayac : 8 Chemin St Génès à UZES