



# ACADÉMIE D'ARTS MARTIAUX

## HORAIRE DE Karate

| LUNDI                                | MARDI                                | MERCREDI                             | JEUDI                                | VENDREDI                             | SAMEDI                               | DIMANCHE |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------|
|                                      |                                      |                                      |                                      |                                      | 9h à 11h<br>Techniques               |          |
| 11h30 à 12h<br>Techniques            | 11h30 à 12h<br>Techniques            | 11h30 à 12h<br>Techniques            | 11h30 à 12h<br>Techniques            | 11h30 à 12h<br>Techniques            | 11h à 12h<br>Lutte (Corps à corps)   |          |
| 12h à 13h<br>Mise en forme<br>Combat | 12h à 13h<br>Mise en forme<br>Combat | 12h à 13h<br>Mise en forme<br>Combat | 12h à 13h<br>Mise en forme<br>Combat | 12h à 13h<br>Mise en forme<br>Combat | 12h à 13h<br>Mise en forme<br>Combat |          |
| 12h45 à 14h<br>Lutte (corps à corps) | 12h45 à 14h<br>Lutte (corps à corps) | 12h45 à 14h<br>Lutte (corps à corps) | 12h45 à 14h<br>Lutte (corps à corps) | 12h45 à 14h<br>Lutte (corps à corps) |                                      |          |
| 17h à 18h<br>Mise en forme<br>Combat | 17h à 18h<br>Mise en forme<br>Combat | 17h à 18h<br>Mise en forme<br>Combat | 17h à 18h<br>Mise en forme<br>Combat | 17h à 18h<br>Mise en forme<br>Combat |                                      |          |
| 18h à 19h<br>Lutte (corps à corps)   | 18h à 19h<br>Lutte (corps à corps)   | 18h à 19h<br>Lutte (corps à corps)   | 18h à 19h<br>Lutte (corps à corps)   | 18h à 19h<br>Lutte (corps à corps)   |                                      |          |
| 19h à 21h<br>Techniques              | 19h à 21h<br>Techniques              | 19h à 21h<br>Techniques              | 19h à 21h<br>Techniques              |                                      |                                      |          |

- Entraînements libres sur les heures d'ouvertures.
- Cours et entraînements privés sur demande du lundi au dimanche.