






CENTRE D'ENTRAINEMENT DES SPORTS DE DEFENSE

HORAIRES KARATE/KRAV MAGA/BODYDEFENSE CHATOU SAISON 2018/2019 A COMPTER DU 3/09/2018

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Enfants débutants (6 à 9 ans)			14 H à 15 H			14 H à 15 H
Enfants avancés et confirmés (6 à 9 ans)			15 H à 16 H			15 H à 16 H
Ados (10 à 14 ans)			16 H à 17 H 15			16 H à 17 H 15
Ados débutants et avancés (12 à 15 ans)	Réservé (compétition) 18 H 00 à 19 H 00		Krav Maga 19 H 00 à 20 H 00		Krav Maga 18 H 30 à 19 H 30	
Ados et Adultes débutants (à partir de 16ans)		Krav Maga 20 H 30 à 22 H	 Krav Maga 19 H 00 à 20 H 30			
Ados et Adultes (à partir de 15 ans)	Karaté Sportif 19 H 00 à 20 H 30	Karaté 19 H à 20 H 30		Karaté 19 H 30 à 21 H		
Ados et Adultes avancés et confirmés (à partir de 16 ans)	Krav Maga 20 H 30 à 22 H		Krav Maga Gradés (3) 21 H 15 à 22 H 30	Krav Maga 20 H 30 à 22 H	Karaté Gradés (3) 10 H 30 à 12 H 00	
Ados et Adultes (à partir de 15 ans)			Body Défense 20 H 00 à 21 H 15			

(1) Avancés : + d'un an de pratique (2) Confirmés : à partir de la ceinture verte (3) Gradés : à partir de la ceinture noire
 Minimum d'inscrits pour l'ouverture d'un cours : 10 personnes