



# KARATE-CLUB GEMENG KAERJENG a.s.b.l. Horaire prévisionnel saison 2019-2020

Reprise des cours à partir du mardi 17 09 2019

Réunion de Rentrée pour les nouveaux membres: le vendredi 20.09 de 18 : 30 à 19 : 30

Pour nous contacter: ☎ 691 430 371 / ✉ kcbascharage@live.com / Site internet: www.karate-do.lu

Cours enfants:			Kids nés en 2014 et 2015 ( > 4ans) - Dragons nés en 2013 - Tigres nés en 2012 - Kamikazes nés en 2011 - Ninjas nés en 2010 et 2009 - Samourais nés en 2008 et 2007															
Cours ados - adultes:			Minimes nés en 2006 et 2005 - Cadets nés en 2004 et 2003 - Juniors nés en 2002 - Adultes nés à partir de 2001															
LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			
	Salle 1	Salle 2		Salle 1	Salle 2		Salle 1	Salle 2		Salle 1	Salle 2		Salle 1	Salle 2		Salle 1	Salle 2	
			15:30	Arrivée			Permanences - accueil  - le samedi 14/09: de 14:00 à 16:00 - le mardi 17/09: de 17:00 à 19:00						09:30		Arrivée			
			16:00	Tigres et Kamikazes à partir de la 2e année	Ninjas 2010										10:00	Renforcement musculaire / Perfect. Kumité / Self défense à partir oct 2019		
			17:15			17:00	Arrivée			16:30	Arrivée		11:30	Kids 2014 - Dragons 1 2013				
			17:30			17:30	Travail avec partenaire de 2011 à 2008 à partir jaune			17:00	Tigres et Kamikazes à partir de la 2e année		11:00					
	17:30	Arrivée					18:30	Renforcement musculaire Adultes			Arrivée		18:00	Ninjas Samourais et Minimes de la blanche à orange		12:00	Kids 2014 Kids 2015 Dragons 2e Tigres 1 KA 1	
	18:00	Cours à partir de la ceinture bleue-marron (1 x par mois à partir oct 19)		19:00			18:45			19:00			18:15			14:00		
	19:30			19:15	Katas: 5 Heians et bunkai Minimes à Adultes		19:45				Karaté adapté à venir		19:30	Kata Avancés à partir de Samourais et ceinture or/verte		15:00	Katas artistiques filles à partir de 2011 Katas artistiques à partir Minimes (2006)	
			20:45							20:30			19:45			15:15		
												21:00			16:30			
20:00	Sortie		21:15	Sortie		20:15	Sortie			Sortie		21:30	Sortie		17:00	Sortie		