






# CENTRE D'ENTRAINEMENT DES SPORTS DE DEFENSE

## HORAIRE KARATE/KRAV MAGA/BODYDEFENSE CHATOU SAISON 2021/2022 A COMPTER DU 6/09/2021

CATEGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Enfants débutants (6 à 9 ans)			Cours réservé 14H à 15H			Cours réservé 14 H à 15 H
Enfants avancés et confirmés (6 à 9 ans)			Karaté 15 H à 16 H			Karaté 15 H à 16 H
Ados (10 à 14 ans)			Karaté 16 H à 17 H			Karaté 16 H à 17 H 00
Ados débutants et avancés (11 à 15 ans)	Réservé ( compétition ) 19 H 00 à 20 H 30		Krav Maga 19 H 00 à 20 H 00		Krav Maga 18 H 30 à 19 H 30	Cours réservé 17H à 18H
Ados et Adultes débutants (à partir de 16 ans)		Cours réservé 20 H 30 à 22 H		Cours réservés 19 H 00 à 20 H 30		
Ados et Adultes (à partir de 16 ans)	Cours réservé 19 H 00 à 20 H 30	Karaté 19 H à 20 H 30			Karaté 19 H 30 à 21 H	
Ados et Adultes (à partir de 16 ans)	Krav Maga 20 H 30 à 22 H		Krav Maga Préparation grades 21 H 15 à 22 H 30	Krav Maga 20 H 30 à 22 H		
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 ceinture marron  
Minimum d'inscrits pour l'ouverture d'un cours : 10 personnes