Plan des cours 2011-2012

			Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Self-défense enfants		7-13 ans			15h00-16h00		
Cours Baby-Karaté		4-5 ans				16h15-17h00	
		6-7ans			14h00-15h00		
Cours Juniors (8-15 ans)	**Base** *(blanche)*	8-11 ans			13h00-14h00 16h00-17h00		
		12-15 ans					16h30-17h30
	Moyens *(jaune-orange)*	8-11 ans		17h15-18h15		17h15-18h15	
		12-15 ans		18h20-19h20		18h20-19h20	
	Avancés *(dès verte)*	9-12 ans	16h30-17h30				
		13-15 ans					17h30-18h30
	Compétition *(dès orange)*	*Kata*			17h10-18h10		
		Kumite			18h15-19h15		
Cours Adultes (dès 16 ans)	**Introduction**	*sept-déc*	18h30-20h00				
	Libre	*Tous niveaux*	17h30-18h30	20h30-21h30			
	Base-Moyens	*Tous niveaux*	18h30-20h00				
	Avancés *(dès verte)*					19h30-21h30	
	Karaté-Jutsu	*Adultes +40 ans*					12h15-13h30
	Cardio / Condition	*+16 ans*		20h30-21h30			
Cours	**Compétition** *(dès orange)*	*Kata, tous*					18h30-20h00
		Kumite, +14 ans		19h30-20h30			

www.kccobra.ch **www.dojo-guintzet.ch**