

LA TRINITE	AITON	BOURGNEUF	AITON/ BOURGNEUF	BOURGNEUF	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	
** PREPARATION GRADES/ COACHING INDIVIDUEL	KARATE enfants debutants 6/11 (Ceinture Blanche et jaune) 17h45-18h45	BABY KARATE 3/5ans DOJO 17H45-18H30	COMPETITEURS COMBAT NIV 1+2 17h45-19h	* COMPETITEURS COMBAT Salle de BOXE / DOJO Niv 1 + 2 8h30-10h	
	KARATE enfants confirmés (orange à bleu) 6/11 18h45 -20h	KARATE 6/11 TOUS NIVEAUX DOJO/SALLE RDC 18h45-19h45	COMPETITEURS KATA Niv 1 19h-20h	* COMPETITEURS KATA Niv2 10h-11h30	BODY TRAINING +12 ANS DOJO 10h-11h30 (Ouvert aux non karatekas)
	KARATE ADOS/ADULTES/ ENFANTS (bleu min) DOJO 19h45-21h15	KARATE ADOS/ADULTES/ ENFANTS (bleu min) DOJO 19h45-21h15	** KATA SUPERIEURS + compétiteurs kata Niv2 (VERTE à NOIRES) 20h -21h		