

# HORAIRES DES COURS JUSQU' AU 30 JUIN 2021

Pas d'accès aux vestiaires

## COURS à POISY

### HORAIRES DES COURS DE KARATE Moins de 18 ans

Lieu : 47, chemin des Lunes 74330 POISY au Dojo

Pas de voitures chemin des Lunes

Parking de l'école de Brassilly à 50 mètres

Dépose : Entrée par le portillon rue des Castors

- ♦ **Baby Karaté 4/6 ans:**  
mercredi de 16h15 à 17h00
- ♦ **Enfants débutants et avancés :**  
Mercredi 17h00 à 18h00
- ♦ **Ados:**  
Mercredi 18h00 à 19h00
- ♦ **Adultes tous grades:**  
Lundi : 10h15 à 11h15

## Cours de karaté à SEYNOD

### HORAIRES DES COURS DE KARATE moins de 18 ans

Lieu: 34 rue du Murailon 74600 SEYNOD  
Au Dojo

- ♦ **Baby Karaté 4/6 ans:**  
Mardi 17h45 à 18h30
- ♦ **Les enfants débutants et avancés blanches/jaunes et jaunes :**  
Mardi 18h30 à 19h30  
Jeudi 18h15 à 19h15
- ♦ **Enfants et ados à partir de la ceinture jaune/orange :**  
Lundi : 18h15 à 19h15  
mercredi : 18h15 à 19h15  
vendredi : 18h15 à 19h15

## COURS ADULTES

### Cours + 18 ans à SEYNOD Karaté et Self-Défense

Lieu: 34 rue du Murailon 74600 SEYNOD

- ♦ **Ados et adultes tous grades :**  
Lundi 19h15 à 20h15 : débutants karaté, self défense, et karaté tous grades  
  
Mercredi 19h15 à 20h15 : marrons et noires  
  
Jeudi 19h15 à 20h15 : débutants karaté, self défense, et karaté groupe + 55 ans  
  
Vendredi 19h15 à 20h15: débutants karaté, self défense, et karaté tous grades  
  
Samedi : 10h00 à 11h00 débutants karaté, self défense, et karaté tous grades

En fonction du nombre de participants par cours nous pourrions regrouper certains cours afin d'avoir un nombre minimum de 10 personnes par groupes et de niveaux.