

CERCLE PARISIEN SHOTOKAN SAISON 2020/2021



HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00							
09:00						STRETCHING 9H30-10H	STRETCHING 9H30-10H
10:00						Adulte tous grade 10H-11H	Adulte < Bleu 10H-11H
11:00						Cours Elite KATA 11H-12H30	Adulte > Bleu 11H-12H
12:00		Adulte tous grade 12H-13H		Adulte tous grade 12H-13H			Cours Elite KUMITE 12H-13H30
13:00						Baby Karatekids 13H15-14H	
14:00						Karatekids Dbts 14H-15H	
15:00			Karatekids Dbts 15H30-16H30			Karatekids AV 15H-16H	
16:00		Baby Karatekids 16H45-17H30	Karatekids Av 16H30-17H30				
17:00		Karatekids Dbts 17H30-18H30	8-12 ans < Verte 17H30-18H30				
18:00	Ado Avancé 18H30-20H	8-12 ans Avancé 18H30-19H30	8-12 ans Avancé 18H30-20H	Ado Avancé 18H-19H30			
19:00		Adulte < Bleu 19H30-20H30			8-12 ans < Verte 18H-19H		
20:00		Adulte > Bleu 20H30-21H30		Adulte < Bleu 19H30-20H30	8-12 ans Avancé 19H-20H		
21:00				Adulte > Bleu 20H30-21H30	Adulte KUMITE 20H-21H30		