PLANNING PREVISIONNEL Karaté Elite Amiens 2025- 2026

Catégorie	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Kidi'Mouv'			10H30-11H15			9H20-10H
Baby Karaté 3-4 ans			16H30-17H15			9H20-10H
Enfants loisrs 5-9 ans	18h - 19h		17H15-18H15			10H-11H
Loisirs Ados / Adultes		18h - 19h		18h - 19h		
Compétiteurs Poussins/Pupilles	19h - 20h		18H15-19H15			10H-11H
Compétiteurs B/M/C/J/S/V GROUPE A COMBAT			19H15-20H15		19H15-20H30	14H30-16H00
Compétiteurs B/M/C/J/S/V GROUPE A KATA		19H-20H15		19H-20H15		13H30-14H30
Compétiteurs B/M/C/J/S/V GROUPE B			19H15 - 20h15		18H-19H15	11H-12H30
B/M/C/J/S/V Khion Kata Préparation de grades	20H-21H					17H30-18H30
Karaté Mix / Préparation physique				20H15-21H15		16H-17H30
Cours remise en forme Femmes		20H15-21H15	20H15-21H15		20h30- 21h30	
Gym douce séniors					17 H-18H	

A LA CARTE		
Body karate		
Yoga/Pilate		
Self defense	Le dimanche/semaine en matinée ou en ligne	
Remise en forme Femmes		
Remise en forme Hommes		
Gym douce séniors		