

Créneaux d'entraînements Karaté Elite Amiens 2023 - 2024							
Age	lundi	mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Babies 3 - 5 ans			11h00 - 12h00			10h00 - 11h00	
Loisirs 6 - 10 ans			16h30 - 17h30			11h00 - 12h00	
Loisirs Ados / Adultes		18h00 - 19h00				13h00 - 14h00	
Créneaux modulables loisirs	18h00 - 19h00 les Alpilles			17h30 - 18h30		14h00 - 15h00	
Compétiteurs P/P/B	19h00 - 20h00 Salle les Alpilles		17h30 - 18h30		17h30 - 19h30	15h00 - 16h30	
Cours Haut-niveau B/M/C/J/V		19h00 - 20h00	18h30 - 20h30	18h30 - 20h30	19h30 - 20h30		12h30 - 14h00
Préparation Physique	20h30 - 21h30					16h30 - 18h00	
Cours remise en forme Femmes		20h00 - 21h00					10h30 - 11h30
Cours remise en forme Hommes			20h30 - 21h30				11h30 - 12h30
Self - défense				20h30 - 21h30		18h00 - 19h00	

	1 cours au choix
	Créneaux modulables
	3 cours au choix
	4 cours au choix
	1 ou 2 cours au choix
	1 ou 2 cours au choix Horaires modulables
	1 ou 2 cours au choix Horaires modulables