

PLANNING KARATE-DO SAINT JEAN LE BLANC - SAISON 2026-2027

Créneau	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
						1 semaine sur 2 selon planning	
9:00					Karaté scolaire (9h-11h)	Entrainement libre (9h-10h)	
10:00	Initiation Karaté et self défense sénior (10h-11h30)					Nihon Tai Jitsu (10h-12h30)	Self défense féminine (9h30h-11h)
11:00							Nihon Tai Jitsu (11h-12h30)
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00					Entrainement libre (17h30-19h)		
19:00	Karaté enfants (18h30-19h30)			Karaté enfants (18h30-19h30)			
20:00	Karaté ado-adultes débutants et avancés (19h30 - 20h30)	Karaté combats (20h-21h)	Karaté confirmés (19h30-21h)	Karaté ado-adultes débutants et avancés (19h - 20h30)	Karaté confirmés (19h30-21h)		

Karaté enfants de 7 à 13 ans
Karaté ado-adultes débutants et avancés à partir de 13 ans
Karaté confirmés à partir de 14 ans
Karaté combats à partir de 14 ans
Nihon Tai Jitsu à partir de 13 ans
Initiation Karaté et self défense sénior à partir de 60 ans
Self défense féminine à partir de 13 ans