

HORAIRE DES COURS - DOJO DE PIERREFONDS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		SAMEDI	DIMANCHE
	17h00 - 17h45 <u>6-7 ANS</u> <i>Ceinture blanche</i> *Cours d'essai disponible		17h00 - 17h45 <u>6-7 ANS</u> <i>Ceinture blanche</i> *Cours d'essai disponible			9h00 - 9h45 <u>6-7 ANS</u> <i>Ceinture blanche</i> *Cours d'essai disponible
18h00 - 19h00 <u>INTERMÉDIAIRE-1</u> <i>Ceinture bleue</i> <i>Barre jaune</i>	17h45 - 18h45 <u>DÉBUTANT - 8 ans+</u> <i>Ceinture blanche</i> <i>Barre bleue</i> *Cours d'essai disponible	18h00 - 19h00 <u>INTERMÉDIAIRE-1</u> <i>Ceinture bleue</i> <i>Barre jaune</i>	17h45 - 18h45 <u>DÉBUTANT - 8 ans+</u> <i>Ceinture blanche</i> <i>Barre bleue</i> *Cours d'essai disponible			10h00 - 11h00 <u>DÉBUTANT - 8 ans+</u> <i>Ceinture blanche</i> <i>Barre bleue</i> *Cours d'essai disponible
19h00 - 20h00 <u>INTERMÉDIAIRE-2</u> <i>Ceinture jaune à</i> <i>Barre verte</i>	18h45 - 19h45 <u>AVANCÉ</u> <i>Ceinture verte & plus</i>	19h00 - 20h00 <u>INTERMÉDIAIRE-2</u> <i>Ceinture jaune à</i> <i>Barre verte</i>	18h45 - 19h45 <u>AVANCÉ</u> <i>Ceinture verte & plus</i>		11h00 - 12h00 <u>INTERMÉDIAIRE-1-2</u> <i>Ceinture bleue à</i> <i>Barre verte</i>	
	19h45 - 20h45 <u>TECHNIQUE DE COMBAT</u> <u>ENTRAÎNEMENT CARDIO</u> 13 ans+ <i>Tous niveaux</i>		19h45 - 20h45 <u>TECHNIQUE DE COMBAT</u> <u>ENTRAÎNEMENT CARDIO</u> 13 ans+ <i>Tous niveaux</i>		12h00 - 13h00 <u>AVANCÉ</u> <i>Ceinture verte & plus</i>	
					13h00 - 14h30 <u>SPARRING</u> 13 ans+ <i>Tous niveaux</i>	

6-7 ans	Débutant	Intermédiaire-1
Intermédiaire-2	Avancé	Combat-Cardio-Sparring