HORAIRE DES COURS - DOJO DE PIERREFONDS

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

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