



空手道

Site du club: [www.karatedumont.com](http://www.karatedumont.com)

SOTOKAN KARATE CLUB DE HAUTE SAVOIE SEYNOD

SAISON 2018/2019 DOJO: 34, rue du Murillon  
74600 SEYNOD



## LES COURS DE JAUNES A CEINTURES NOIRES

Karaté Seynod	1er cours	2ème cours	Enseignants
Enfants et ados avancés	Lundi 18h15 à 19h15		Gamra DUMONT 6 <sup>ème</sup> Dan Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan
Enfants et ados avancés		Mercredi 18h15/19h15	Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan
Enfants avancés		Vendredi 18h15/19h15	Nadia DUMONT BARBASTE 5 <sup>ème</sup> Dan
Avancés et ceintures marrons Ados et adultes	Lundi 19h15 à 20h15	Mercredi 19h15 à 20h30	Gamra DUMONT 6 <sup>ème</sup> Dan Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan
Avancés et ceintures marrons Ados et adultes	Samedi 10h00 à 11h00	Vendredi 19h15 à 20h30	Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan

Ceintures noires Ados et adultes	Lundi 19h15/20h15	Vendredi 19h15 à 20h30	Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan
Ceintures noires Ados et adultes	Mercredi 19h15/20h15	Samedi 10h/11h	Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan

Cours spécifiques combats ou katas en fonction des compétitions plus les stages en périodes de vacances

Compétiteurs Minimes à seniors		Vendredi 19h15 à 20h30	Nadia DUMONT BARBASTE 5 <sup>ème</sup> Dan
-----------------------------------	--	------------------------------	---

Enfants et ados Spécifique combats/katas	En fonction des compétitions	Samedi 10h à 12h	Nadia DUMONT BARBASTE
---	---------------------------------	---------------------	-----------------------



空手道

Site du club: [www.karatedumont.com](http://www.karatedumont.com)

SOTOKAN KARATE CLUB DE HAUTE SAVOIE SEYNOD

SAISON 2018/2019 DOJO: 34, rue du Murailon  
74600 SEYNOD



## LES COURS DEBUTANTS ET BLANCHES/JAUNES

Karaté Seynod	1er cours	2ème cours	Enseignants
Enfants débutants 6/10 ans	Lundi 17h15 à 18h15		Gamra DUMONT 6 <sup>ème</sup> Dan Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan
Enfants débutants 10 ans et ados	Lundi 18h15 à 19h15	Mercredi 18h15/19h15	Gamra DUMONT 6 <sup>ème</sup> Dan Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan
Débutants Ados et adultes	Lundi 19h15 à 20h15		Gamra DUMONT 6 <sup>ème</sup> Dan Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan
Débutants Ados et adultes	Samedi 10h/11h	Vendredi 19h15 à 20h30	Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan Nadia DUMONT BARBASTE

Baby karaté 4/5 ans	Mardi 17h30 à 18h15		Nadia DUMONT BARBASTE 5 <sup>ème</sup> Dan
---------------------	---------------------	--	---

Enfants débutants 6/10 ans	Mardi 18h15 à 19h15		Nadia DUMONT BARBASTE 5 <sup>ème</sup> Dan
----------------------------	---------------------	--	---

Self-défense Ou Nunchaku Ados et adultes	Mardi 19h15 à 20h30	Samedi 10h à 12h Nunchaku Par stages	Gamra DUMONT 6 <sup>ème</sup> Dan Jonathan DUMONT 3 <sup>ème</sup> Dan
Body karaté Ados et adultes	Lundi 20h15 à 21h15		Nadia DUMONT BARBASTE 5 <sup>ème</sup> Dan

Ecole de sport ANNECIENNE Modules de 10 séances Enfants 6/10 ans	Lundi 17h15 à 18h15 Mercredi 18h15 à 19h15		Gamra DUMONT 6 <sup>ème</sup> Dan Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan
11/15 ans			



Site du club: [www.karatedumont.com](http://www.karatedumont.com)

**SOTOKAN KARATE CLUB DE HAUTE SAVOIE POISY**

**SAISON 2018/2019**

**DOJO KARATE ARTS MARTIAUX DE POISY : 47 chemin des Lunes  
74330 POISY BRASSILLY**



### COURS KARATE ENFANTS

KARATE POISY	1 <sup>er</sup> cours	2 <sup>ème</sup> cours	Enseignants
Baby karaté 4/6 ans	Mercredi 16h00 à 16h45		Nadia DUMONT BARBASTE 5 <sup>ème</sup> Dan
Enfants débutants à partir de 7 ans	Lundi 18h00 à 19h00	Jeudi 18h00 à 19h00	Gamra DUMONT 6 <sup>ème</sup> Dan Lundi Bruno COSTA 2 <sup>o</sup> Dan
Enfants avancés 7/10 ans	Lundi 18h00 à 19h00	Mercredi 16h45 à 17h45	Nadia DUMONT BARBASTE Lundi Bruno COSTA 2 <sup>o</sup> Dan
Enfants avancés plus 10 ans	Lundi 18h00 à 19h00	Mercredi 17h45 à 18h45	Nadia DUMONT BARBASTE Lundi Bruno COSTA 2 <sup>o</sup> Dan

### LES COURS KARATE ADULTES ET SELF-DEFENSE BODY KARATE ADOS ET ADULTES

KARATE POISY	1 <sup>er</sup> cours	2 <sup>ème</sup> cours	Enseignants
Karaté adultes Tous grades	Lundi 10h15 à 11h15		Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan
Karaté Seniors + 55 ans	Jeudi 19h00 à 20h00		Raymond DUMONT 8 <sup>ème</sup> Dan
SELF- DEFENSE Ados et adultes	Mercredi 19h50 à 21h35		Gamra DUMONT 6 <sup>ème</sup> Dan
Body Karaté Ados et adultes		Mercredi 18h50 à 19h50	Naïma BARBASTE 1er Dan

Pour les cours complémentaires karaté, Self-Défense, Body karaté, Nunchaku,  
voir le planning de Seynod