

COURS à POISY

Lieu : 47, chemin des Lunes 74330 POISY
Parking de l'école de Brassilly à 50 mètres

HORAIRES DES COURS DE KARATE

- ♦ **Baby Karaté 4/6 ans:**
mercredi de 16h00 à 16h45
- ♦ **enfants débutants et avancés à partir de 7 ans :** jeudi 18h00 à 19h00
- ♦ **Enfants débutants et avancés 7/10 ans:**
Mercredi 16h45 à 17h45
- ♦ **Enfants plus 10 ans et ados:**
Mercredi 17h45 à 18h45
- ♦ **Karaté adultes tous grades:**
Lundi 10h15 à 11h15
- ♦ **Karaté seniors plus 55 ans:**
Jeudi 19h00 à 20h00

BODY KARATE ados/adultes

- ♦ Mercredi 18h50 à 19h50

SELF-DEFENSE ados/adultes

- ♦ Mercredi 20h00 à 21h30

Pour un 2ème cours, voir avec les horaires
de Seynod

Cours Débutants à SEYNOD

Lieu: 34 rue du Muraillon 74600 SEYNOD

HORAIRES DES COURS DE KARATE

- ♦ **Baby Karaté 4/6 ans:**
Mardi 17h30 à 18h15
- ♦ **Les enfants débutants et avancés blanches/jaunes 6/10 ans :**
Lundi 17h15 à 18h15
Mardi 18h15 à 19h15
- ♦ **Les enfants débutants plus 10 ans :**
Lundi 18h15 à 19h15
Mercredi 18h15 à 19h15
- ♦ **Débutants ados et adultes:**
Lundi 19h15 à 20h15
Vendredi 19h15 à 20h15
Samedi 10h00 à 11h00

BODY KARATE ados/adultes

Lundi 20h15 à 21h15

SELF-DEFENSE ados/adultes

Mardi 19h15 à 20h30

NUNCHAKU

Jeudi 18h15 à 19h15 : enfants
Jeudi 19h15 à 20h30 : ados et adultes

Ecole de sport Annécienne

6/10 ans : lundi 17h15 à 18h15
11/14 ans : mercredi 18h15 à 19h15

HORAIRES 2019-2020



Avec :

Gamra DUMONT 6° DAN
Nadia DUMONT BARBASTE 5° DAN
Raymond DUMONT 8° DAN
Jonathan DUMONT 3ème Dan

Cours avancés SEYNOD

Cours Seynod de jaunes à Noires

- ♦ **Enfants et ados avancés :**
Lundi , mercredi , vendredi : 18h15 à 19h15
- ♦ **Ados et adultes de jaunes à marrons :**
Lundi 19h15 à 20h15
Vendredi 19h15 à 20h30
Samedi 10h00 à 11h00
- ♦ **Ceintures noires :**
Lundi 19h15 à 20h15
Mercredi et Vendredi 19h15 à 20h30
Samedi 10h00 à 11h00

Cours spécifiques compétitions katas ou combats en fonction des échéances et stages pendant les vacances

Tel: 04 50 22 27 39 06 63 59 81 67