

# KARATÉ CLUB GENILAC

## Planning des cours – Sept 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18h45 à 20h15 <b>Tai ji quan</b> <b>Tous niveaux</b>	17h15 à 18h45 <b>Forme et Bien-être</b> <b>+ Karaté Sagesse</b>	14h à 15h <b>Karaté Enfants</b> <b>7-9 ans</b>	19h à 20h30 <b>Self Défense</b>	17h à 18h <b>Qi gong</b>	9h15 à 10h <b>Body karaté</b> <b>Enfants</b>	
	19h à 20h <b>Karaté Ados</b> <b>10-14 ans</b>	15h à 15h45 <b>Baby Karaté</b> <b>4-6 ans</b>	20h30 à 22h <b>Karaté</b> <b>Grades</b> <b>Tous niveaux</b>	18h à 19h30 <b>Karaté</b> <b>Tous niveaux</b>	10h15 à 11h15 <b>Body karaté</b> <b>Adultes</b>	
	20h à 21h30 <b>Karaté Adultes</b> <b>Confirmés</b>	16h à 17h30 <b>Karaté</b> <b>Compétition</b>		19h30 à 20h30 <b>Tai ji quan</b> <b>Tous niveaux</b>		
		18h30 à 19h45 <b>Qi Gong</b>				
		20h à 21h30 <b>Karaté Adultes</b> <b>Débutants</b>				