Baby Karaté

Baby Section 1: le mercredi de 16h00 à 16h45 (Maulette)
Baby Section 2: le mercredi de 16h50 à 17h35 (Maulette)

Enfants

Débutant Combat : le lundi de 17h30 à 18h30 (Houdan)
Débutant Kata : le jeudi de 17h15 à 18h15 (Houdan)
Confirmé Combat : Le mercredi de 18h00 à 19h00 (Houdan)
Confirmé Kata : le jeudi de 18h15 à 19h15 (Houdan)

Compétiteurs

Le lundi de 18h30 à 20h00 – cours Elite kata sur sélection (Houdan)
Le mardi de 18h30 à 20h00 - cours Elite combat sur sélection (Maulette)
Le mercredi de 19h00 à 20h15 combat (Houdan)
Le jeudi de 19h15 à 20h30 Kata (Houdan)
Le vendredi de 17h15 à 18h30 cours Compétiteurs (Houdan)
Le samedi : 10h30 -12h00 cours kata/combat (Maulette)

Adultes et Ados

Le lundi de 20h00 à 21h15 kata/combat (Marron et Noire)(Houdan)
Le mercredi de 20h15 à 21h30 cours combat (Houdan)
Le jeudi de 20h30 à 21h45 kata (Houdan)

Body karaté

le mardi et Jeudi de 20h15 à 21h15 (salle des fêtes de Houdan)

Renseignements :
Nacera MOUS 06 95 46 34 21 - houdankaratedo@gmail.com

Rejoignez-nous sur Houdan Karate do

www.houdan-karate-do.com

Ne pas jeter sur la voie publique