



**Rentrée  
2023 / 2024**



# KARATE CLUB DE CHARENTON

Tous les cours ont lieu au dojo d'Aristide Briand (en sous-sol).

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
* 1 semaine sur 2	12h15/13h30 YOGA			9h/9h55 PILATES
				10h/10h55 PILATES
	16h30/17h25 PILATES			11h05/12h CROSS TRAINING
17h30/18h15 BABY KARATE 3/5 ans	17h30/18h15 KARATE 6/8 ans	17h30/18h15 BABY KARATE 3/5 ans		12h15/13h45 ENTRAINEMENT KRT COMPETITEURS
18h15/19h KARATE 6/8 ans	18h20/19h15 KARATE 9/12 ans	18h15/19h KARATE 6/8 ans	18h/18h55 PILATES	
19h/19h55 KARATE 9/12 ans	19h15/20h10 PILATES	19h/19h55 KARATE 9/12 ans		
20h/20h55 * Jump Fight / Body Fitness Combat	20h15/21h45 KARATE KATA Prépa Grade	20h15/21h45 KARATE KUMITE & SELF-DEFENSE	19h30/21h KARATE Adultes	
21h/22h KARATE Adultes				

