



DOJO DE VALLAURIS

SAISON
2022/2023

	KARATE	JUDO	JUJITSU	KATA JUDO	SELF-DEFENSE KRAV-MAGA
LUNDI	GROUPES ENFANTS 5 à 7 ans : De 17H30 à 18H15 8 à 13 ans : De 18H30 à 19H30 ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H45 à 21H15				ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H45 à 21H15
MARDI	SPORT SANTÉ / KARATÉ SANTÉ ADULTES De 11H à 12h	GROUPES ENFANTS 6 à 7ans : De 17H30 à 18H30 8 à 12 ans : De 18H30 à 19H30 ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H30 à 21H00			
MERCREDI		EVEIL JUDO 4 à 5 ans: De 11H à 12H		ADULTES ET ADOLESCENTS De 16H00 à 17H00	ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H45 à 21H15
JEUDI	GROUPES ENFANTS 5 à 7 ans : De 17H30 à 18H15 8 à 13 ans : De 18H30 à 19H30 ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H45 à 21H15				
VENDREDI		GROUPES ENFANTS 6 à 7ans : De 17H30 à 18H30 8 à 12 ans : De 18H30 à 19H30 ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H30 à 21H00	ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H30 à 21H00		
SAMEDI	KARATÉ FULL CONTACT ADULTES ET ADOLESCENTS De 10h30 à 12h	STAGES OU ENTRAINEMENTS SPECIAUX MATIN / APRÈS--MIDI			

