



DOJO DE VALLAURIS

SAISON
2023/2024

	KARATE	JUDO	JUJITSU	KATA JUDO	SELF-DEFENSE KRAV-MAGA
LUNDI	GROUPES ENFANTS 5 à 7 ans : De 17H45 à 18H30 8 à 13 ans : De 18H30 à 19H30 ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H45 à 21H15				ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H45 à 21H30
MARDI	KARATE SANTE De 11H00 à 12H00	GROUPES ENFANTS 6 à 7ans : De 17H30 à 18H30 8 à 12 ans : De 18H30 à 19H30 ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H30 à 21H15			
MERCREDI		EVEIL JUDO 4 à 5 ans: De 11H00 à 11H45		ADULTES ET ADOLESCENTS De 16H00 à 17H00	ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H45 à 21H30
JEUDI	GROUPES ENFANTS 5 à 7 ans : De 17H45 à 18H30 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 21H15	ADULTES ET ADOLESCENTS De 19H30 à 21H00		
SAMEDI	KARATE CONTACT De 11H00 à 12H30				PREPARATION AUX GRADES (Occasionnellement) De 9H00 à 10H30

