



KARATÉ-CLUB BOURGUIGNON



COURS ENFANTS	COURS ADOLESCENTS 12-13 ans	COURS ADULTES ADO + 14 ans débutant
<p>Un cours par semaine Durée variable selon l'âge.</p> <p>4 ans Deux choix possibles : Mercredi de 15h00 à 15h35 Samedi de 15h15 à 15h50</p> <p>5-6 ans Trois choix possibles : Mercredi de 14h15 à 15h00 Mercredi de 16h30 à 17h15 Samedi de 14h30 à 15h15</p> <p>7-8 ans Quatre choix possibles : Mardi de 17h45 à 18h30 Mercredi de 13h30 à 14h15 Mercredi de 17h15 à 18h00 Samedi de 13h45 à 14h30</p> <p>9 ans Deux choix possibles : Mercredi de 16h30 à 17h30 Samedi de 14h30 à 15h30</p> <p>10-12 ans Trois choix possibles : Mardi de 18h30 à 19h30 Mercredi de 17h30 à 18h30 Samedi de 15h30 à 16h30</p>	<p>Ado 12-13 ans</p> <p>Ado 12 ans non débutant * (= à partir de la ceinture Orange)</p> <p>Vous avez la possibilité de faire trois cours d'une heure par semaine</p> <p>Lundi de 18h30 à 19h30 Mercredi de 15h30 à 16h30 Samedi de 16h30 à 17h30</p> <p>Ado +13 ans débutant</p> <p>Vous avez la possibilité de faire quatre cours d'une heure par semaine</p> <p>Lundi de 19h30 à 20h30 Mercredi de 15h30 à 16h30 Mercredi de 20h30 à 21h30 Samedi de 9h45 à 10h45</p> <p>*Si l'enfant a 12 ans <u>et</u> est débutant nous lui conseillons d'aller dans les cours enfants 10-12 ans.</p>	<p>Adulte ou Ado +14 ans débutant</p> <p>Vous avez la possibilité de faire six cours d'une heure par semaine</p> <p>Lundi de 19h30 à 20h30 Mardi de 10h30 à 11h30 Mercredi de 9h30 à 10h30 Mercredi de 15h30 à 16h30 Mercredi de 20h30 à 21h30 Samedi de 9h45 à 10h45</p> <p>Adulte ou Ado +14 ans non débutant (= à partir de la ceinture Orange)</p> <p>Cours tous les jours du lundi au samedi, variés, adaptés à chaque niveaux, cours Kata, Kumité, cours techniques. Les professeurs vous donneront des précisions sur place.</p> <p>Adulte ou Ado +13 ans en Self Défense</p> <p>Trois choix possibles : Mercredi de 19h30 à 20h30 Vendredi de 19h30 à 20h30 Samedi de 17h30 à 18h30</p>

Vous pouvez aussi venir nous voir pour obtenir de plus amples renseignements et faire un cours d'essai. Un professeur répondra à vos questions.

Salle des Arts Martiaux - 15 rue des Paules 21121 FONTAINE LES DIJON (Ligne n°9 arrêt « Monnet ») - TELEPHONE : 03 80 58 48 66