

## PLANNING SAISON 2020/2021 « COVID 19 »

**ATTENTION ! En raison du dispositif COVID 19, et en respect de la distanciation social un choix devra être fait sur deux cours Maximum/Semaine pour les cours Baby Karaté et Enfants.... Exemple : Lundi et Mercredi ou Mercredi et Samedi etc... Merci de votre compréhension....**

Jours Lieux Horaires	LUNDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
	Dojo Intercommunal Rue Alexandre Dumas	Dojo 1 Gymnase Ferrari Rue Jacques Brel	Dojo Intercommunal Rue Alexandre Dumas	Salle Gymnase Ferrari Rue Jacques Brel	Dojo Intercommunal Rue Alexandre Dumas	Dojo Intercommunal Rue Alexandre Dumas
14H00 – 15H00						BABY 'KARATÉ 04/05 ANS
15H00 – 16H00						KARATE ENFANTS 06 et +
16H00 – 17H00		BABY 'KARATÉ 04/05 ANS				KARATE à Thème ADOS-ADULTES
17H00 – 18H00		KARATE ENFANTS (06 ans) 07/08 ans	BABY 'KARATÉ 04/05 ANS			
18H00 – 19H00	KARATE ENFANTS 06 ans et +	KARATE ENFANTS 09/12 ans	KARATE ENFANTS 06 ans et +			
19H00 – 20H00	BODY KARATE ADOS-ADULTES	PILATE/SWISS BALL ADOS-ADULTES		BODY-JUMP KARATE ADOS-ADULTES	WORKOUT ADOS-ADULTES	
20H00 – 21H30	KARATE ADOS-ADULTES			KARATE à Thème ADOS-ADULTES	KARATE ADOS-ADULTES	

- BODY KARATE : Techniques de combat, Fitness et musique
- BODY JUMP KARATE : Mini Trampoline, Cardio sur base de Body Karaté
- WORK BODY'FORM : Tonus, Souplesse, Equilibre et Respiration. Combinaison de 2 Yoga formes Dynamiques , Pilate et TaiChi...
- WORKOUT : Renforcement des différents groupes et chaînes musculaires, Gainage postural....
- KARATE à Thèmes : suivant besoins et demandes : Karaté à dominance « Contact », Préparation ceintures noires 1 et 2<sup>ème</sup> Dan etc...