

Les cours au Cercle Annetois du Karaté Do



Mardi 18h00 – 19h00 : Karaté enfants débutants 6-7ans

Mardi 19h00 – 20h30 : Mixed défense et combat (tous niveaux)

Pied/poing ; MMA/Défense personnelle

Mardi 20h30 – 22h00 : Karaté DO adultes/ados

Karaté Shotokan Ryu Kase Ha ; pratique traditionnelle

Mercredi 20h00 – 21h00 : Body Karaté

Karaté en musique, cardio et fitness.

Mercredi 21h00 – 22h00 : Cours combats K-mix

Samedi 10h00 – 11h00 : Body karaté

Karaté en musique, cardio et fitness.

Samedi 11h00 – 12h15 / Karaté enfants 8 à 12 ans.

Pratique traditionnelle adaptée aux enfants et adolescents.

Samedi 12h15 – 13h15 : Karaté compétition.