**Les cours au Cercle Annetois du Karaté Do**

****

Lundi 19h00 – 20h00 / **Karaté ados et pré-ados**

Lundi 20h30 – 22h00 / **Self-défense – Budo Système défense**

*Discipline dédiée à la self défense urbaine.*

Mercredi 20h00 – 21h00 / Body Karaté

*Karaté en musique, techniques de karaté associées aux mouvements ; en rythme.*

Mercredi 21h00 – 22h00 / Self-défense féminine

*Discipline dédiée à la self défense urbaine.*

Jeudi 20h30 – 22h00 / **Karaté DO**

*Karaté Shotokan Ryu Kase Ha ; pratique traditionnelle.*

Samedi 9h15 – 10h15 / **Body karaté**

*Karaté en musique, techniques de karaté associées aux mouvements ; en rythme.*

Samedi 10h30 – 12h00 / **Karaté enfants à partir de 6 ans.**

*Pratique traditionnelle adaptée aux enfants et adolescents.*