



Lagnieu Karaté Club

COURS D'ESSAI GRATUIT

Karaté Défense (adultes)

Lundi 18h30 - 19h30

Body Karaté (adultes)

Pratique dynamique qui allie des techniques de karaté à la musique.

Lundi 19h45 - 20h45

Karaté Traditionnel Shotokan

Mardi

18h00 - 19h00 : enfants 8 à 13 ans

19h10 - 20h10 : ados / adultes ceinture blanche à marron (katas et technique)

20h15 - 21h15 : ados / adultes à partir de ceinture marron (katas et technique)

Mercredi

17h45 - 18h45 : enfants de 6 à 8 ans

19h00 - 20h00: Qi gong FFK

Jeudi

18h00 - 19h00 : enfants 8 à 13 ans

19h15 - 20h30 : ados / adultes tous niveaux (cours combat)

Samedi

10h00 - 11h30 : cours spécifique préparation aux grades

14h00 - 15h00 : cours ados 13/17 ans

Informations au 06 81 99 90 25
Dojo Halle des sports du PASSURET - LAGNIEU



<https://www.youtube.com/watch?v=Ur3dGhGfP7w>



<https://www.facebook.com/LagnieuKarateClub>



<https://www.lagnieu-karate.fr>