



CENTRE D'ENSEIGNEMENT DU KARATE ET ARTS MARTIAUX DU PAYS DES OLNES

N° agrément de la jeunesse et des sports : S/94.85.556
N° affiliation FFKDA : 0850011
Club labellisé

Les cours de la saison 2009-2010

Mardi	<p>17 h 30 – 18 h 30 cours enfants débutants* (jusqu'à ceintures jaune/orange) 18 h 30-19 h 30 cours enfants Gradés* (O à V/B) *Priorité aux enfants habitant Le Château d'Olonne et les Sables d'Olonne 19 h 30- 21 h cours Ado/adultes traditionnel 20 h -21 h 30 cours ceintures noires</p>	Complexe Sportif de Coubertin centre-ville du Château d'Olonne, adjacent à la Rocade, Bd des Anciens de l'AFN
Mercredi	<p>10 h 15-11 h Baby Karaté (Enfants de 2004/2005) 11 h -12 h samouraï et ninja (Enfants de 2002/2003)</p> <hr/> <p>13 h 30-14 h 30 cours enfants Débutants * *Priorité aux enfants d'Olonne 14 h 30-15 h 30 cours enfants Gradés* Priorité aux enfants habitant Olonne</p> <hr/> <p>16 h 30 - 17 h 30 Préparation à la compétition kumité 17 h 30- 18 h30 Préparation à la compétition kata 18 h 30 – 19 h30 Karaté Ados et Féminines 19 h 30 - 21h cours Ados/Adultes (SELF-DEFENSE) 21h -21 h 30 Travail des armes (bâton, couteau ...)</p>	<p>Complexe Sportif de Coubertin du bourg du Château d'Olonne, adjacent à la Rocade, Bd des Anciens de l'AFN</p> <hr/> <p>OLONNE : Salle du centre Polyvalent Jean de la Fontaine d'Olonne-sur-Mer. Accès à la salle depuis le carrefour du bourg entre l'église et la boulangerie Bibard, puis suivre les panneaux de signalisation. La salle se trouve) droite juste après le portail du Centre Jean de La Fontaine.</p> <hr/> <p>Complexe Sportif de Coubertin, centre-ville du Château d'Olonne, adjacent à la Rocade, Bd des Anciens de l'AFN</p>
Jeudi	<p>17 h 30 –18 h30 Pédagogie professeurs 18 h 30 – 19 h 30 Cours enfants 19 h 30 - 21h Cours Ados/Adultes traditionnel</p>	Complexe Sportif de Coubertin centre-ville du Château d'Olonne, adjacent à la Rocade, Bd des Anciens de l'AFN
Samedi	<p>14 h-15 h Karaté 6 à 9 ans 15 h -16h Karaté 10 ans et + 16 h-17 h 30 : Karaté Ados/adultes 17 h 30-19 h : SELF-DEFENSE 19 h -22 h Bâton-couteau Handikaraté Karate contact Karaté féminin</p>	Complexe Sportif de Coubertin centre-ville du Château d'Olonne, adjacent à la Rocade, Bd des Anciens de l'AFN
Dimanche	<p>10 h -12 h</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation examens – Grades - Préparation formation professeurs 	Complexe Sportif de Coubertin centre-ville Château d'Olonne, adjacent à la Rocade, Bd des Anciens de l'AFN