



FOYER LAIQUE LANESTER

KARATE

Shotokan

Le Celtic, 4 rue Gérard Philippe LANESTER
Tél. 02 97 76 11 50 - 06 04 12 10 97 - 06 87 86 79 02

Mardi	10h00 – 11h30	Adultes tous niveaux
Mardi	18h15 – 19h30	Ados compétition
Mardi & Vendredi	17h30 – 18h45	Débutants 11ans et +
Mardi & Vendredi	18h30 – 20h00	Adultes tous niveaux
Vendredi	20h00 – 21h30	Adultes + 12 ans karaté CONTACT
Jeudi	10h00 – 11h30	Adultes tous niveaux
Samedi	10h30 – 12h00	Enfants / Ados et Adultes
Dimanche	10h00 – 11h30	Adultes + 12 ans karaté CONTACT

TAI IKI TAIKYOKU KEN

Vendredi 10h00 – 11h30

- GI CONG – KATAS – RESPIRATION – ETIREMENTS