

HORAIRES DES COURS ADULTES 2020-2021 14 ans et plus

KARATÉ

Débutants - Ceintures blanches jaunes et oranges :

Vendredi : 19h45 - 21h15

Dojo Milliaire

Gradés - Ceintures vertes et au dessus :

Lundi : 19h00 - 20h30

Dojo Ecole

Tous grades :

Vendredi : 18h00 - 19h15 Combat (*ouvert aux - de 14 ans*)

Dojo Milliaire

GOSHIN (Self défense)

Tous grades :

Mardi : 20h15 - 21h15 Self défense

Dojo Milliaire

TAI CHI CHUAN ET CHI KUNG

Débutants :

Mercredi : 09h00 - 10h00

Dojo Milliaire

Mercredi : 18h30 - 19h30

Dojo Ecole

Avancés:

Jeudi : 18h30 - 19h30

Dojo Ecole

Samedi : 09h30 - 10h30

Dojo Ecole

Tous niveaux:

Lundi : 10h15 - 11h15

Dojo Milliaire

Mardi : 18h30 - 19h30

Dojo Ecole

KI NO TAÏSO

(STRETCHING ÉNERGÉTIQUE)

Mardi : 19h00 - 19h45

Dojo Milliaire

Jeudi : 19h45 - 20h30

Dojo Ecole

FIT TRAINING

Dimanche: 10h30 - 11h30

Dojo Ecole



Les élèves doivent obligatoirement suivre les cours réservés à leur niveau. Les cours «Tous Grades» sont ouverts à tout débutant et ancien sans distinction de grade.

ÉCOLE DE KARATE TRADITIONNEL

Dojo Ecole : 71, rue de Verdun 57100 Thionville
Dojo Milliaire : 71, rue Paul Albert (sortie 40 de l'autoroute)
57100 Thionville

Mail : ekt-thionville@hotmail.fr
Tél. : (+33) 06 63 05 71 04
<http://ecole-karate-gruss.fr>