

ÉCOLE DE KARATE TRADITIONNEL

GILBERT GRUSS 10^E DAN

HORAIRES DES COURS

ENFANTS 2020- 2021

à partir de 4 ans jusqu'à 13 ans

BABY KARATÉ

De 4 ans et demi à 5 ans et demi :

Samedi : 11h00 - 11h45 [Dojo Milliaire](#)

KARATÉ ENFANT

Débutants - Jusqu'à la ceinture jaune :

Mardi : 17h30 - 18h30 [Dojo Milliaire](#)

Mercredi : 15h00 - 15h45 [Dojo Milliaire](#)

Samedi : 09h00 - 09h45 [Dojo Milliaire](#)

Gradés - à partir de la ceinture orange :

Mercredi : 16h15 - 17h00 [Dojo Milliaire](#)

Samedi : 10h00 - 10h45 [Dojo Milliaire](#)

Tous Grades:

Vendredi : 18h00 - 19h15 [Dojo Milliaire*](#)

(*cours combat ouvert aussi aux adultes)



Les élèves doivent obligatoirement suivre les cours réservés à leur niveau.

Les cours «Tous Grades» sont ouverts à toutes les couleurs de ceinture, y compris les ceintures blanches ayant suivi déjà 8 cours au minimum.

Documents requis pour participer aux cours:

- certificat médical d'aptitude à la pratique de Karaté:



ÉCOLE DE KARATE TRADITIONNEL

Dojo rue de Verdun : 71, rue de Verdun 57100 Thionville

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

Mail : ekt-thionville@hotmail.fr
<http://ecole-karate-gruss.fr>

Tél. : 06 63 05 71 04