

SAISON
2020-2021

Karaté Club

Centre Sportif Henri Cochet - Saint Max

Karaté Traditionnel - Compétition - Self Défense

MARDI - COSEC de Tomblaine

cours dispensés au COSEC / 1, rue Jean Moulin 54130 TOMBLAINE

20h15 - 21h30 Krav Maga/Self Defense
Préparation Physique

MERCREDI - CS Henri Cochet

16h30 - 17h30 Karaté Enfants 4/7 ans
17h30 - 18h30 Karaté Enfants 7/12 ans
18h30 - 19h30 Préparation Physique (forfait spécifique)
19h30 - 21h00 Karaté/Self Defense Ado/Adultes

SAMEDI - CS Henri Cochet

13h15 - 14h45 Karaté/Self Defense Ado/Adultes
14h45 - 15h45 Karaté Enfants 4/12 ans

Reprise des cours Mercredi 2 Septembre 2020

Tous les cours sont dispensés par:

- Bruno De LUCA - Ceinture Noire 4ème DAN FFKDA
Professeur diplômé DEJEPS / Diplôme Universitaire Optimisation de la Performance
sur Athlète de Haut Niveau & Accompagnement Psychologique
- Et ses assistants

CONTACT: 06 61 62 45 17
brunokaraté54@gmail.com
www.karate-club-saint-max.fr