

HORAIRES KARATE ASKR ADULTES 2018/2019

| JOURS | | HORAIRES | LIEUX |
|--|--|--|---|
| LUNDI divisés en 3 groupes avec profs | LUNDI divisés en 3 groupes avec profs | Tous grades: 19h45 à 21h00 Cours de bases (débutants & moyens) Gradés (1er et 2e Dan): 19h45 à 21h15...préparations grades Gradés (3e, 4e et 5e Dan): 19h45 à 21h45... travail multidirectionnels et préparations grades 1 lundi/mois cours de profs. | MORIERES Gymnase Anne Franck, dojo au 1 ^{er} étage (à côté du collège) |
| | | Tous grades : 20h00 à 21h00 | AVIGNON Ouest Salle Mérindol, 15 rue Mérindol |
| MARDI | | Tous grades: 19h30 à 21h00 | CHATEAUNEUF DE GADAGNE Salle Paul Mille (ancien stade) |
| | | Tous grades: 18h30 à 19h30 | SARRIANS Salle CCL (à côté du stade de foot) |
| | | Tous grades: 18h45 à 20h15 | ST SATURNIN 51 Imp de la Cardeline, salle Henri Bayard (derrière l'école maternelle) |
| | | Tous grades: 19h30 à 20h30 Gradés: 19h30 à 21h00 | AVIGNON Est PONT/EAUX Maison des Associations (Mairie Est) 7 rue Laurent Fauchier |
| MERCREDI | | Tous grades: 19h30 à 21h00 | CAUMONT SUR DURANCE Salle des Sports (ancienne cave) Rte de Cavaillon |
| | | Tous grades (1h Krav Maga/1h Karaté) 19h30 à 21h30 | ROCHFORT DU GARD Salle Vieux Moulin (sous cantine de l'école) |
| | | Tous grades: 18h45 à 19h45 | LORIOU DU COMTAT Salle de Sports (derrière les écoles) |
| JEUDI | | Tous grades: 19h45 à 21h15 | MORIERES Gymnase Anne Franck, dojo au 1 ^{er} étage (à côté du collège) |
| | | Tous grades: 18h00 à 19h30 | AVIGNON Ouest Salle Mérindol, 15 rue Mérindol |
| VENDREDI | | Tous grades: 19h30 à 21h00 | ALTHEN DES PALUDS Salle de sports (face au parc et derrière l'école maternelle) |
| | | Tous grades: 18h30 à 19h30 | ST SATURNIN 51 Imp de la Cardeline, salle Henri Bayard (derrière l'école maternelle) |
| | | Préparations grades (en fonction du calendrier) 14h00 à 17h00 | MORIERES Complexe Pierre Perdiguer Ave P de Coubertin |
| SAMEDI | | | |

A noter: pour les cours tous grades, les débutants sont séparés des moyens et gradés, de manière à ce que tous les pratiquants progressent à leurs rythmes...