

HORAIRES KARATE ASKR ADULTES 2020/2021

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 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 50 Imp de la Cardelina, 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 Cavailon
		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 des Fêtes (à côté de la mairie)
JEUDI		Tous grades: 19h45 à 21h15	MORIERES Gymnase Anne Franck, dojo au 1 ^{er} étage (à côté du collège)
		EN ATTENTE	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)
		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...

<http://www.askr-karate.com>