

HORAIRES ADULTES **KRAV MAGA** (self défense) ASKR **2021/2022**

JOURS	HORAIRES	LIEUX
LUNDI	18h45 à 19h45	MORIERES Gymnase Anne Franck, dojo au 1 ^{er} étage (à côté du collège)
	18h30 à 19h30 Plus 45mn d'entraînement libre avec prof	LE THOR Complexe sportif Jean Garcin.
MARDI	19h00 à 20h00	AVIGNON Ouest Salle Mérindol, 15 rue Mérindol
	19h45 à 20h45 Plus 15mn assauts & combats libres	SARRIANS Salle CCL (à côté du stade de foot)
MERCREDI	18h45 à 19h45	AVIGNON PONT/EAUX Maison des Associations (Mairie Est) 7 rue Laurent Fauchier
	19h00 à 20h00	ROCHFORD DU GARD Salle Vieux Moulin (sous cantine de l'école)
	18h30 à 19h30	CAUMONT SUR DURANCE Salle des Sports (ancienne cave) Rte de Cavaillon
JEUDI	18h45 à 19h45	MORIERES Gymnase Anne Franck, dojo au 1 ^{er} étage (à côté du collège)
	19h45 à 20h45	LORIOU DU COMTAT Salle de Sport au stade (à côté du tennis)
VENDREDI	19h00 à 20h00 Plus 30mn assauts & combats libres	AVIGNON PONT/EAUX Maison des Associations (Mairie Est) 7 rue Laurent Fauchier
	19h30 à 20h30	ST SATURNIN 50 Imp de la Cardelina, salle Bayard (derrière l'école maternelle)
SAMEDI	11h00 à 12h00 Plus 30mn de défenses sur armes blanches & feux...	MONTFAVET Stade Pierre Manen (sous tribunes) 200 Bd des écoles 84140 MONTFAVET

A noter : Les débutants, les moyens et les avancés sont séparés dans le même cours selon les exercices...

HORAIRES ADOS **KRAV MAGA** (self défense) **2021/2022**

JOURS	HORAIRES	LIEUX
LUNDI	18h30 à 19h30 (13 ans et +)	LE THOR Dojo du Complexe sportif Jean Garcin.
MARDI	19h00 à 20h00 (13 ans et +)	AVIGNON Ouest Salle Mérindol, 15 rue Mérindol
MERCREDI	14h30 à 15h30 (10 à 14 ans)	MORIÈRES Dojo du gymnase Pierre Perdiguer Ave Pierre de Coubertin
VENDREDI	19h30 à 20h30 (13 ans et +)	ST SATURNIN 50 Imp de la Cardelina salle Bayard (derrière l'école maternelle)