ASKR

Horaires 2026/2027

Karaté Babys		
Montfavet (3 à 6 ans)	lundi	17h15 - 18h00
Le Thor (4 à 6 ans)	lundi	17h15 - 18h00
Althen (3 à 6 ans)	mardi	17h30 - 18h15
Sarrians (4 à 6 ans)	mercredi	11h00 - 11h45
Morières (3 à 6 ans)	mercredi	16h30 - 17h15
Caumont (4 à 6 ans)	mercredi	17h30 - 18h15
Rochefort (4 à 6 ans)	mercredi	17h00 - 17h45
Loriol (4 à 6 ans)	jeudi	18h00 - 18h45
St Sat. (4 à 6 ans)	vendredi	17h30 - 18h15
Pont/Eaux (4 à 6 ans)	samedi	10h00 - 10h45

Karaté Enfants (6 à 10 ans)		
Le Thor	lundi	17h15 - 18h30
Montfavet	lundi	18h00 - 19h15
St Saturnin	mardi	17h30 - 18h30
Althen/Paluds	Mardi	18h15 - 19h30
Sarrians	mercredi	11h00 - 12h15
Morières	mercredi	15h15 - 16h30
Avignon Pont/Eaux	mercredi	17h45 - 18h45
Caumont	mercredi	17h30 - 18h45
Rochefort du Gard	mercredi	17h45 - 19h00
Loriol du Comtat	jeudi	18h00 - 19h00
St Saturnin	vendredi	17h30 - 18h30
Avignon Pont/Eaux	samedi	10h00 - 11h00

Karaté Adolescents		
Le Thor	lundi	17h15 - 18h30
Montfavet	lundi	18h00 - 19h15
St Saturnin	mardi	18h45 - 20h15
Sarrians	mardi	18h45 - 19h45
Morières	mercredi	15h15 - 16h30
Avignon Pont/Eaux	mercredi	17h45 - 18h45
Caumont	mercredi	17h30 - 18h45
Rochefort du Gard	mercredi	17h45 - 19h00
Loriol du Comtat	jeudi	19h00 - 20h00
St Saturnin	vendredi	18h30 - 19h30
Althen/Paluds	vendredi	19h30 - 21h00
Avignon Pont/Eaux	samedi	11h00 - 12h00

K Mix / MMA Ados (12 à 17 ans)		
Sarrians	mardi	17h30 - 18h45
Morières	mercredi	14h00 - 15h15
Avignon Pont/eaux	mercredi	16h45 - 17h45

Fiche Mineur

Fiche Adulte

Site ASKR

KARATE ADULTES		
Thor	lundi	19h45 - 21h15
St Saturnin	mardi	18h45 - 20h15
Sarrians	mardi	18h45 - 19h45
Avignon Pont/eaux	mercredi	19h45 - 21h15
Caumont	mercredi	20h00 - 21h15
Rochefort du Gard	mercredi	19h15 – 20h45
Morières	jeudi	19h45 - 21h15
Loriol du Comtat	jeudi	19h00 - 20h00
Avignon Pont/Eaux	vendredi	20h00 - 21h15
Althen des Paluds	vendredi	19h30 - 21h00

KARATE Parents & Enfants		
ST SATURNIN	samedi	10h00 – 11h00

Renfo Musculaire & Cardio Training		
St Saturnin	mercredi	19h45 - 20h45
St Saturnin	samedi	11h00 - 12h00

KARATE 100% FEMININ		
St Saturnin	mercredi	18h45 - 19h45

KARATE SANTE		
Morières	lundi	19h45 - 21h00
Avignon Pont/eaux	samedi	11h00 - 12h15

KRAV MAGA Ados & Adultes		
Morières	lundi	18h45 - 19h45
Le Thor	lundi	18h30 - 19h45
Avignon Mérindol	mardi	18h30 - 19h30 SOCCC 19h30 - 21h00 KRAV
Sarrians	mardi	19h45 - 20h45 +30mn
Avignon Pont/eaux	mercredi	18h45 - 19h45
Caumont	mercredi	18h45 - 20h00
Morières	jeudi	18h45 - 19h45
Loriol du Comtat	jeudi	20h00 - 21h00
St Saturnin	vendredi	19h30 - 20h30
Avignon Pont/Eaux	vendredi	19h00 - 20h00
Montfavet	samedi	11h00 - 12h00 +30mn