

## PLANNING de l'école de karaté Shindozen Saison 2022-2023

<b>Lundi: Dojo rue Laennec à Vern Sur Seiche</b>	<b>ÉCOLE DE KARATÉ DO SHOTOKAN</b>
<p>17h45 - 18h30 Initiation sport d'opposition 4/6 ans            18h30 - 19h30 Karaté Jeunes 7/12 ans            19h30 - 21h00 Karaté ados/adultes + de 13 ans (tous niveaux)            21h00 - 21h30 Etude des katas et applications supérieurs</p> <p>-----</p> <p>18h30 - 19h30 Karaté Jeunes 7/12 ans            19h30 - 21h00 Karaté ados et adultes + de 13 ans</p>	
<b>Mardi: Complexe sportif de Servon sur Vilaine</b>	
<p>18h30 - 19h30 Karaté Jeunes 7/12 ans            19h30 - 21h00 Karaté Ados/ adultes + de 13 ans (tous niveaux)</p>	
<b>Mercredi: dojo de la Rablais à St Jacques de la Lande</b>	
<p>16h45 - 17h30 Initiation sport d'opposition 4/6 ans            17h30 - 18h30 Karaté Jeunes 7/12 ans            18h30 - 19h30 <b>Préparation Physique Karaté Sportif (NEW)</b>            19h30 - 21h00 Karaté Ados/Adultes + de 13 ans (tous niveaux)            21h00 - 21h30 Etude des katas et applications supérieurs</p>	
<b>Jeudi: Dojo Espace Nominoë Noyal sur Vilaine</b>	<b>Samedi: Dojo rue Laennec à Vern Sur Seiche</b>
<p>17h45 - 18h30 Initiation sport d'opposition 4/6 ans            18h30 - 19h30 Karaté 7/12 ans.            19h30 - 21h00 Karaté Ados/Adultes + de 13 ans (tous niveaux)            21h00 - 21h30 Etude des katas et applications supérieurs</p>	<p>09h15 -10h15 Karaté 7/12 ans / <b>Préparation Physique Karaté Sportif</b>            10h15-11h15 Pilates/ Stretching/ training /Boxing            11h15 -12h30. Karaté Ados/Adultes + 13 ans (tous niveaux)</p>
<b>Vendredi: dojo de la Rablais à St Jacques de la Lande</b>	<b>NOUVEAU Samedi Après-Midi (Dojo à définir, voir Calendrier)</b>
<p>18h30 - 19h30 Karaté Jeunes 7/12 ans            19h30 - 21h00 Karaté Ados et Adultes + de 13 ans (tous niveaux)</p>	<p><b>10 Stages Karaté Sportif</b> (Voir calendrier à la rentrée sportive): Mises en situation+ Arbitrage: 2 séances: <b>14h à 15h30 P/B</b> et <b>15h30 à 17 M/C/J/S</b></p>