

ST CLAR / LHERM

ACADEMIE MARTIALE DE KARATE

空手道



A.M.K

Gilles Professeur Ceinture Noire 6^{ème} Dan

Omar Professeur Ceinture Noire 3^{ème} Dan

Gilles : 06 11 08 13 13

Florence : 06 70 17 45 49

Facebook : @AcademieMartialedeKarate

LHERM au Dojo Municipal

LUNDI	18H15 A 19H45	Enfants 8 ans et +/ Adultes/ Compétiteurs
JEUDI	19H45 A 21H00	Adultes

SAINT CLAR DE RIVIERE au Club House

LUNDI	20H00 A 21H00	
MARDI	18H30 A 20H00	Adultes
MERCREDI 1	15H30 A 16H30	1 ^{er} Groupe (Débutant 4/7ans)
MERCREDI 2	16H30 A 17H30	2 ^{ème} Groupe (Gradés 5/7ans)
MERCREDI 3	17H30 A 18H45	3 ^{ème} Groupe Enfants 8 ans et +
MERCREDI 4	18H45 A 20H15	4 ^{ème} Groupe Gradés 8 ans et +/Compétiteurs
JEUDI	18H00 A 19H15	Compétiteurs
VENDREDI	18H00 A 19H30	Initiation à la Compétition