



## KARATE CLUB VALAIS

### HORAIRE DOJO DE SION

#### KARATE ENFANTS U7 (5-6 ans)

|           |                                |          |          |               |
|-----------|--------------------------------|----------|----------|---------------|
| Débutants | Ceintures blanches et ½ jaunes | Mardi    | Groupe 1 | 17h00 - 18h00 |
| Débutants | Ceintures blanches et ½ jaunes | Mercredi | Groupe 2 | 14h00 - 15h00 |

#### KARATE ENFANTS U11 (7-10 ans)

|                  |                                              |          |          |               |
|------------------|----------------------------------------------|----------|----------|---------------|
| Débutants/Moyens | Ceintures blanches à jaunes                  | Lundi    |          | 17h00 - 18h00 |
| Moyens           | Ceintures jaunes à ½ vertes                  | Mardi    | Groupe 1 | 18h00 - 19h00 |
| Moyens           | Ceintures jaunes à ½ vertes                  | Mercredi | Groupe 2 | 15h00 - 16h00 |
| Moyens/Avancés   | Ceintures vertes à bleues 5 <sup>e</sup> kyu | Mercredi |          | 16h00 - 17h00 |
| Moyens/Avancés   | Ceintures vertes à bleues 5 <sup>e</sup> kyu | Jeudi    |          | 17h00 - 18h00 |

#### KARATE ENFANTS U15 (11-14 ans)

|                |                                              |          |  |               |
|----------------|----------------------------------------------|----------|--|---------------|
| Débutants      | Ceintures blanches et ½ jaunes               | Mercredi |  | 16h00 - 17h00 |
| Moyens         | Ceintures jaunes à ½ vertes                  | Mercredi |  | 15h00 - 16h00 |
| Moyens/Avancés | Ceintures vertes à bleues 5 <sup>e</sup> kyu | Mercredi |  | 16h00 - 17h00 |
| Moyens/Avancés | Ceintures vertes à bleues 5 <sup>e</sup> kyu | Jeudi    |  | 17h00 - 18h00 |
| Avancés        | Ceintures bleues 4 <sup>e</sup> kyu à marron | Mercredi |  | 17h00 - 18h00 |
| Avancés        | Ceintures bleues 4 <sup>e</sup> kyu à marron | Vendredi |  | 17h00 - 18h00 |

#### KARATE ADULTES (dès 15 ans et adultes)

|              |  |          |  |               |
|--------------|--|----------|--|---------------|
| Tous niveaux |  | Lundi    |  | 19h00 - 20h00 |
| Tous niveaux |  | Mercredi |  | 19h00 - 20h00 |

#### KARATE COMPETITION (sur sélection dès la ceinture bleue - en plus du cours traditionnel adapté à la ceinture)

|                                               |  |                |  |               |
|-----------------------------------------------|--|----------------|--|---------------|
| Point de soutien Swiss Olympic                |  | Lundi/Mercredi |  | 18h00 - 19h00 |
| Point de soutien Swiss Olympic - combat libre |  | Vendredi       |  | 18h00 - 19h00 |

#### KICK BOXING

|              |                       |                |  |               |
|--------------|-----------------------|----------------|--|---------------|
| Tous niveaux | Dès 15 ans et adultes | Mardi et jeudi |  | 19h15 - 20h15 |
| Tous niveaux | 7-10 ans              | Jeudi          |  | 18h00 - 19h00 |
| Tous niveaux | 11-14 ans             | Jeudi          |  | 18h00 - 19h00 |

#### KUNG FU

|              |                       |          |  |               |
|--------------|-----------------------|----------|--|---------------|
| Tous niveaux | Moins de 15 ans       | Vendredi |  | 18h15 - 19h15 |
| Tous niveaux | Dès 15 ans et adultes | Mercredi |  | 19h20 - 20h40 |
| Avancés      | Dès 15 ans et adultes | Vendredi |  | 19h15 - 21h15 |

#### SYSTEMA

Formation en 5 modules - dates des prochaines formations sur [kcvalais.ch](http://kcvalais.ch)

#### SELF-DEFENSE

Formation en 5 modules - dates des prochaines formations sur [kcvalais.ch](http://kcvalais.ch)

#### COURS PRIVES DE KARATE - KICK BOXING - PERSONAL TRAINING - PREPA MENTALE AVEC OLIVIER KNUPFER

Sur rendez-vous