



## KARATE CLUB VALAIS

### HORAIRES DOJO DE SION 2024-2025

#### 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 PRIVÉS DE KARATE - KICK BOXING - PERSONAL TRAINING AVEC OLIVIER KNUPFER

Sur rendez-vous