KARATE CLUB VALAIS
HORAIRES DOJO DE SION

KARATE ENFANTS (5-6 ans)				
Débutants	Ceintures blanches et jaunes	Mardi	Groupe 1	17h00 - 18h00
Débutants	Ceintures blanches et jaunes	Mercredi	Groupe 2	14h00 - 15h00

KARATE ENFANTS (7-12 ans)			
Débutants/Moyens	Ceintures blanches et jaunes	Lundi	17h00 - 18h00
Moyens	Ceintures orange et vertes	Mardi	18h00 - 19h00
Moyens	Ceintures jaunes à ½ vertes	Mercredi	15h00 - 16h00
Moyens/Avancés	Ceintures vertes à bleues 5e kyu	Mercredi	16h00 - 17h00
Moyens/Avancés	Ceintures vertes à bleues 5e kyu	Jeudi	17h00 - 18h00

KARATE ENFANTS (11-14 ans)			
Débutants/Moyens	Ceintures blanches à orange	Lundi	17h00 - 18h00
Débutants/Moyens	Ceintures blanches à orange	Mercredi	16h00 - 17h00
Moyens	Ceintures jaunes à ½ vertes	Mercredi	15h00 - 16h00
Moyens/Avancés	Ceintures vertes à bleues 5e kyu	Mercredi	16h00 - 17h00
Moyens/Avancés	Ceintures vertes à bleues 5e kyu	Jeudi	17h00 - 18h00
Avancés	Ceintures bleues 4e kyu à marron	Mercredi	17h00 -18h00
Avancés	Ceintures bleues 4e 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

SELF-DEFENSE
Formation en 5 modules - dates des prochaines formations sur kcvalais.ch

COURS PRIVES DE KARATE - KICK BOXING - PERSONAL TRAINING - PREPA MENTALE AVEC OLIVIER KNUPFER
Sur rendez-vous

kcvalais.ch **info@kcvalais.ch** **027 323 2396**