

LUNDI	19H45-21H15	COURS ADULTES TOUS GRADES	SALLE DE GYM DE LA COUTANCIÈRE
MARDI	19H15-21H00	COURS ADULTES CEINTURES NOIRES	SALLE DE GYM DE LA COUTANCIÈRE
MERCREDI	16H30-18H00	COURS ADOS 11 -16 ANS	DOJO DE LA COUTANCIÈRE
MERCREDI	18H00-19H00	COURS ENFANTS 8-10 ANS	DOJO DE LA COUTANCIÈRE
MERCREDI	19H00-21H00	COURS COMPÉTITION	DOJO DE LA COUTANCIÈRE
JEUDI	18H30-20H00	COURS ADULTES TOUS GRADES	DOJO DE LA COUTANCIÈRE
SAMEDI	9H00-10H30	COURS ADULTES TOUS GRADES	DOJO DE LA COUTANCIÈRE
SAMEDI	10H30 - 13H00	COURS ADULTES CEINTURES NOIRES	DOJO DE LA COUTANCIÈRE
SAMEDI	10H30 - 12H30	COURS À THÈMES	SALLE DE GYM DE LA COUTANCIÈRE