

Enfants, Ados

Baby karaté (4 – 5 ANS)

Mercredi 16h00 - 17h00
Jeudi 17h00 - 18h00

Karaté (9 - 14 ans)

Mercredi 17h00 - 18h00
Vendredi 18h00 - 19h00
Samedi 16h00 - 17h00

Karaté débutants (6 – 8ans)

Mardi 17h30 - 18h30
Mercredi 11h00 - 12h00
15h00 - 16h00
Samedi 15h00 - 16h00

Karaté KATA

Lundi 18h00 - 19h00
Vendredi 17h00 - 18h00

Compétiteurs

Mercredi 18h00 - 19h00
Samedi 13h30 - 15h00

Karaté confirmés (6 – 8ans)

Mardi 17h30 - 18h30
Mercredi 11h00 - 12h00
14h00 - 15h00
Samedi 15h00 - 16h00

KARATE TOTAL & M.M.A

MMA (10 – 13 ans)

Jeudi 18h00 - 19h00

WASA BOXING (+14 ans)

Jeudi 19h15 - 20h30

MMA (14 - 17 ans)

Mardi 18h30 - 20h00
Mercredi 19h00 - 20h30
vendredi 19h00 - 20h30



PLANNING HORAIRES 2015 _ 2016

FCL Arts Martiaux : 9 rue François peissel
69300 Caluire et Cuire
Association loi 1901

N°d'agrément DDCS : 69.07.1338
Club Labélisé F.F.Karaté 2015-2016

Parking gratuit

Bus 33 arrêt «stade Henri Cochet»

Documents à fournir pour toute inscription :

1 Certificat médical d'aptitude aux arts martiaux
1 photo d'identité

Contacts : 04 72 26 05 85 ou 06 68 10 88 82
email : fcl.artsmartiaux@orange.fr
site : www.fclartsmartiaux.fr

Adultes, Seniors, Handi

Karaté sérénité (seniors)

Lundi 09h30 à 10h30
Vendredi 09h30 à 10h30
Jeudi 09h30 à 11h00

Handi Karaté

Jeudi 09h00 à 10h30
Vendredi 09h30 à 10h30

Tai So

Lundi 11h15 à 12h00
Vendredi 11h15 à 12h00
Samedi 10h00 à 11h00

Karaté débutants et avancés

Lundi 09h30 à 10h30
19h45 à 20h45
Vendredi 09h30 à 10h30
20h30 à 22h00

Handi Karaté (centre)

Jeudi 14h00 à 16h30

Karaté Total

Mercredi 20h30 à 22h00
Jeudi 20h30 à 22h00
Vendredi 19h00 à 20h30

Préparation Physique

Lundi 19h00 à 19h45

Police (groupe)

Mardi 14h00 à 17h00

Qi Bo

Lundi 10h30 à 11h15
Vendredi 10h30 à 11h15

Karaté (1ers dan et +)

Lundi 20h45 à 22h00
Vendredi 20h30 à 22h00

Préparation aux grades

Samedi 12h00 à 13h30

WASA BOXING

Mardi 20h00 à 21h30
Mercredi 10h00 à 11h00
Jeudi 19h15 à 20h30
Samedi 11h00 à 12h00

Karaté Jutsu & Self Défense & Canne Défense

Mercredi 09h00 à 10h00

Cours Particuliers / Personal training / Petits groupes
Nous consulter : 06 68 10 88 82

FCL Arts Martiaux

9, rue François Peissel 69300 Caluire et Cuire
Tél. / fax : 04 72 26 05 85 Potable. 06 68 10 88 82
Email : fcl.artsmartiaux@orange.fr

FCL Arts Martiaux

9, rue François Peissel 69300 Caluire et Cuire
Tél. / fax : 04 72 26 05 85 Potable. 06 68 10 88 82
Email : fcl.artsmartiaux@orange.fr