

# 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](mailto:fcl.artsmartiaux@orange.fr)  
site : [www.fclartsmartiaux.fr](http://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](mailto: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](mailto:fcl.artsmartiaux@orange.fr)