



Association soutenue
par la Ville d'Eaubonne

01 24 43 85 / 06 85 13 09 97

CSME KARATE - Saison 2024 / 2025

Courriel : csmekarate@gmail.com ; Site : <http://csme95.e-monsite.com>

	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
KARATE - MINI POUSSINS Agés de 4 ans et 5 ans Attention ! un seul cours par semaine : Mercredi OU Samedi		16h30 à 17h15 Dojo G. HEBERT		10h à 10h45 Dojo du Luat	
KARATE - POUSSINS - GROUPE 1 Débutants & Confirmés Agés de 6 à 7 ans	17h45 - 18h30 (cours commun) Groupes 1 et 2 Dojo G. HEBERT			10h45 - 11h30 Groupe 1 Dojo du Luat	
KARATE - POUSSINS - GROUPE 2 Débutants & Confirmés Agés de 6 à 7 ans				11h30 - 12h15 Groupe 2 Dojo du Luat	
KARATE - JEUNES Débutants & Confirmés Agés de 8 à 11 ans		17h15 à 18h15 Dojo G. HEBERT	17h15 à 18h15 Dojo du Luat		
KARATE - ADOS Débutants & Confirmés Agés de 12 à 14 ans		18h15 à 19h15 Dojo G. HEBERT	18h15 à 19h15 Dojo du Luat		
KARATE - COMPETITEURS (Kata)	18h30 à 19h30 KATA Dojo G. HEBERT				
KARATE JEUNES ADULTES & ADULTES Débutants & Confirmés (à partir de 15 ans)	19h30 à 20h30 Kata Dojo G. HEBERT		19h30 à 20h30 Combat Dojo du Luat		
BODY KARATE Ados & Adultes	20h30 - 21h30 Dojo G. HEBERT				
KRAV MAGA - 1 cours Ados & Adultes (à partir de 13 ans)					9h45 à 11h15 Débutants & Confirmés Eaubonne Dojo du Luat
KRAV MAGA - 2 cours Ados & Adultes (à partir de 13 ans)	20h30 - 22h Débutants Grosly Salle Jack Pichery	20h30 - 22h Confirmés Grosly Salle Jack Pichery			9h45 à 11h15 Débutants & Confirmés Eaubonne Dojo du Luat
KARATE DEFENSE TRAINING (KDT) - 2 cours ADOS & ADULTES (à partir de 12 ans)		20h à 21h30 Dojo G. HEBERT			11h15 à 12h15 Dojo du Luat
TAI CHI Débutants		17h45 à 18h45 Salle sportive G. HEBERT			
TAÏ CHI Intermédiaires & Confirmés		19h à 20h Salle sportive G. HEBERT			

Adresses des dojos et Salles :

Dojo du Luat : Route de Montlignon (face au n° 69)
Dojo Georges HEBERT et Salle sportive : 7 Rue André Chenier
Salle Jack Pichery (Grosly) - Allée de la Pommeraie