

## HORAIRE COURS WOLUWE 2022-2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h	COURS PRIVES SUR RESERVATION 10h-15h30	COURS PRIVES SUR RESERVATION 10h-15h30		COURS PRIVES SUR RESERVATION 10h-15h30	COURS PRIVES SUR RESERVATION 10h-15h30	ENFANTS 4-6 ANS 10h	ENFANTS 4-6 ANS 10h
11h			ENFANTS 4-6 ANS 10h45			ENFANTS 4-6 ANS 10h45	
12h			ENFANTS 4-6 ANS 11h30			ENFANTS 4-6 ANS 11h30	
13h							
14h			ENFANTS 4-6 ANS 14h			CEINTURE BLANCHE 7-12 ANS 14h	CEINTURE BLANCHE 7-12 ANS 14h
15h			ENFANTS 4-6 ANS 14h45			CEINTURE BLANCHE 7-12 ANS 15h	CEINTURE JAUNE 7-12 ANS 15h
16h						POOMSAE 16h	CEINTURE VERTE 7-12 ANS 16h
17h		CEINTURE BLANCHE 7-12 ANS 16h30	CEINTURE BLANCHE 7-12 ANS 16h30	CEINTURE BLANCHE 7-12 ANS 16h30		SPARRING 17h (à partir de la ceinture verte)	ADOS/ADULTES +13 ANS CEINTURE BLANCHE + JAUNE 17h
18h		CEINTURE JAUNE 7-12 ANS 17h30	CEINTURE VERTE 7-12 ANS 17h30	CEINTURE JAUNE 7-12 ANS 17h30			ADOS/ADULTES +13 ANS CEINTURE VERTE + BLEUE + ROUGE 18h
19h		ADOS/ADULTES +13 ANS CEINTURE BLANCHE + JAUNE 19h	ADOS/ADULTES +13 ANS CEINTURE BLANCHE + JAUNE 19h	CEINTURE BLEUE 7-12 ANS 18h30			
20h		ADOS/ADULTES +13 ANS CEINTURE VERTE + BLEUE + ROUGE 20h	ADOS/ADULTES +13 ANS CEINTURE VERTE + BLEUE + ROUGE 20h				

INFOS DUREE DES COURS	
Enfants 4-6 ans	45 minutes
Enfants 7-12 ans	55 minutes
Ados/adultes +13 ans	60 minutes
Poomsae	60 minutes
Ados/adultes +13 ans	60 minutes
Combat traditionnel (sparring)	60 minutes