



Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche - 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble

Mr Di Fonzo Antoine : Portable : 06 12 14 01 70 / Tél. 04 76 58 04 71

Site : www.grenoblekarate.com email : karatehoche@free.fr

Facebook : karaté Grenoble hoche



HORAIRES 2023-2024

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE DES 3 ANS.

Reprise des horaires habituels (fin des travaux) au Centre Sportif Hoche-

Plannings horaires de décembre à juin 2024.

→ Section Enfants & Ados - reprise des cours : Mardi 5 SEPTEMBRE 2023.



Entraînements		Ages	Horaires	Salles
Mardi		6 - 10 ans	18h00 à 19h00	1 ^{er} étage à droite
Mardi		10 ans et plus	19h00 à 20h00	1 ^{er} étage à droite
Mercredi	dès 3 ANS !	3 - 6 ans	14h00 à 14h45	1 ^{er} étage à droite
Mercredi		6 - 10 ans	18h00 à 19h00	1 ^{er} étage à droite
Mercredi		10 ans et plus	19h00 à 20h00	1 ^{er} étage à droite
Samedi	dès 3 ANS !	3 - 5 ans	14h00 à 14h45	RDC à gauche
Samedi		6 ans et plus Ceinture blanche	14h45 à 15h45	RDC à gauche
Samedi		6 ans et plus Ceinture de couleur	15h45 à 16h45	RDC à gauche
Samedi		A partir de 6 ans (compétiteur/combat)	15h30 à 16h45	1 ^{er} étage à droite

→ Section Adultes & Ados – reprise des cours : mardi 12 SEPTEMBRE 2023

Entraînements	Cours	Horaires	Salles
Mardi	Karaté Traditionnel	20h00 à 21h30	1 ^{er} étage à droite
Mercredi	Karaté Combat	20h00 à 21h30	1 ^{er} étage à droite
Mercredi	Self défense	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Mercredi	Entraînement libre	20h00 à 21h30	RDC (salle B)
Vendredi	Karaté Traditionnel	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Vendredi	Karaté Combat	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Samedi	Entraînement libre	12h00 à 13h30	RDC à gauche

Cours adaptés à tous les niveaux. L'inscription donne accès à tous les cours.

→ **Pièces à fournir obligatoirement lors de votre inscription :**

- ✚ Le questionnaire de santé (à conserver) et l'attestation sur l'honneur (à retourner signer).
- ✚ Fiche d'inscription pour les nouveaux adhérents.
- ✚ L'autorisation photo et/ou parentale et le règlement intérieur signé.