



Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche - 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble

Mr Di Fonzo Antoine : Portable : 06 12 14 01 70

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

Facebook : karaté Grenoble hoche



HORAIRES 2023-2024 - INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE DES 3 ANS

!! INFORMATION IMPORTANTE !! : ce planning horaire est valable de septembre à courant novembre. Modifications de certains horaires et lieux suite à la rénovation de la salle E (1er étage), par ailleurs tous les cours sont maintenus. Merci de votre compréhension.

- **Section Enfants & Ados - Reprise : Mardi 5 SEPTEMBRE 2023.**

| Entraînements | | Ages | Horaires | Salles et lieu |
|---------------|-------------|---|--|---------------------------------|
| Mardi | | 6 – 10 ans | 18h00 à 19h00 Centre Sportif Hoche | RDC à gauche |
| Mardi | | 10 ans et plus | 19h00 à 20h00 Centre Sportif Hoche | RDC à gauche |
| Mercredi | dès 3 ANS ! | 3 - 6 ans | 14h00 à 14h45 Berthe de Boissieux | RDC |
| Mercredi | | 6 – 7 ans | 18h00 à 19h00 Centre Sportif Hoche | 2 ^{ème} étage à gauche |
| Mercredi | | 7 – 9 ans | 19h00 à 20h00 Centre Sportif Hoche | 2 ^{ème} étage à gauche |
| Mercredi | | 10 ans et plus | 18h30 à 19h30 Berthe de Boissieux | Salle A |
| Samedi | dès 3 ANS ! | 3 - 5 ans | 14h00 à 14h45 Centre Sportif Hoche | RDC à gauche |
| Samedi | | 6 ans et plus Ceinture blanche | 14h45 à 15h45 Centre Sportif Hoche | RDC à gauche |
| Samedi | | 6 ans et plus Ceinture de couleur | 15h45 à 16h45 Centre Sportif Hoche | RDC à gauche |
| Samedi | | A partir de 6 ans (compétiteur/combat) | 15h30 à 16h45 Centre Sportif Hoche | RDC à gauche |

- **Section Adultes & Ados – Reprise : Mardi 12 SEPTEMBRE 2023.**

| Entraînements | Cours | Horaires | Salles |
|---------------|---------------------|---|--------------|
| Mardi | Karaté Traditionnel | 20h00 à 21h30 - Centre Sportif Hoche | RDC à gauche |
| Mercredi | Karaté Combat | 20h00 à 21h30 - Centre Sportif Hoche | RDC à gauche |
| Mercredi | Self défense | 20h00 à 21h30 - Centre Sportif Hoche | RDC à gauche |
| Vendredi | Karaté Traditionnel | 20h00 à 21h30 - Centre sportif Hoche | RDC à gauche |
| Vendredi | Karaté Combat | 20h00 à 21h30 - Centre sportif Hoche | RDC à gauche |
| Samedi | Entrainement libre | 12h00 à 13h30 - Centre sportif Hoche | RDC à gauche |

Lieux :

- Centre Sportif Hoche - 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble
- Centre sportif Berthe de Boissieux – 10 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble (à 200 mètres de Hoche)