

Programme cours dès le 7 janvier 2019

KARATE

| | | LUNDI/ MONTAG | MARDI/ DIENSTAG | MERCREDI/ MITTWOCH | JEUDI/ DONNERSTAG | VENDREDI/ FREITAG |
|-------------|----------------------------------|------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------|
| 4 ans | débutants (blanche) | | | 14:30 - 15:30 | | |
| 5 - 7 ans | débutants (blanche & demi-jaune) | | 16:00 - 17:00 | | 16:00 - 17:00 18:30 - 19:30* | |
| | avancés (jaune +) | | | 15:30 - 16:30 | | 16:20 - 17:20 |
| 8 - 12 ans | débutants (blanche) | | | 16:30 - 17:30 | 18:30 - 19:30* | |
| | moyens (jaune - orange) | 16:20 - 17:20 | | | 18:30 - 19:30* | 17:20 - 18:20 |
| | avancés (verte +) | | 17:00 - 18:00 | | 17:00 - 18:00 18:30 - 19:30* | |
| | kumite (jaune +) | | | 17:30 - 18:30 | | |
| 13 - 15 ans | débutants (blanche - orange) | 16:20 - 17:20 | | 19:30 - 20:30 | 18:00 - 19:00 19:30 - 21:00* | 17:20 - 18:20 |
| | avancés (verte +) | 19:20 - 20:20°° | | 19:30 - 20:30°° | 18:00 - 19:00 19:30 - 21:00* | 19:20 - 20:20°° |
| | kumite (jaune +) | | | 17:30 - 18:30 | | |
| | kumite (verte +) | 18:20 - 19:20 | | | | 18:20 - 19:20 |
| 16 + | débutants (blanche - verte) | | 12:15 - 13:15 20:00 - 21:30 | 19:30 - 20:30 | 18:00 - 19:00 19:30 - 21:00* | |
| | avancés (verte +) | 19:20 - 20:20°° | 12:15 - 13:15 20:00 - 21:30 | 19:30 - 20:30°° | 18:00 - 19:00 19:30 - 21:00* | 19:20 - 20:20°° |
| | kumite (jaune +) | 18:20 - 19:20 | | | | 18:20 - 19:20 |
| 21 + | débutants (blanche - verte) | | 12:15 - 13:15 20:00 - 21:30 | 19:30 - 20:30 | 18:00 - 19:00 19:30 - 21:00* | |
| | avancés (verte +) | 19:20 - 20:20°° | 12:15 - 13:15 20:00 - 21:30 | 19:30 - 20:30°° | 18:00 - 19:00 19:30 - 21:00* | 19:20 - 20:20°° |
| | kumite (jaune +) | 18:20 - 19:20 | | | | 18:20 - 19:20 |

Kumite (jaune +)

8 - 15 ans (dès ceinture jaune)

Mercredis 17:30 - 18:30

Obligatoire : paire de gants de karaté.

°°TEAM KATA

Possibilité d'entraîner les katas en équipe ce jour-là

* Ces cours ont lieu au

Dojo Marly, rte de Fribourg 5

JUNIOR SELF-DÉFENSE pour les 13 – 17 ans

Les **lundis du 28 janvier au 8 avril 2019** de **17h20 à 18h20** (Dojo 1) sauf durant vacances scolaires

Session de 10 cours : Fr. 50.- membres ; Fr. 150.- non membres.

But : apprendre les bons gestes pour se mettre en sécurité, dire non et être entendu(e), éviter d'être choisi(e), comme victime, réagir en cas de provocations et d'insultes, prévenir les agressions et se défendre physiquement. L'apprentissage de techniques efficaces augmente aussi la confiance en leurs propres capacités.

KRAV MAGA SELF-PROTECT

| | | LUNDI/ MONTAG | MARDI/ DIENSTAG | MERCREDI/ MITTWOCH | JEUDI/ DONNERSTAG | VENDREDI/ FREITAG |
|------|-------------------------------------|------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| 18 + | Krav Maga Self Protect tous niveaux | | 9:45 - 10:45 20:15 - 21:15 | 18:30 - 19:30 | 19:00 - 20:00 | |

| KICK BOXING | | | | | | |
|-------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| | | LUNDI/ MONTAG | MARDI/ DIENSTAG | MERCREDI/ MITTWOCH | JEUDI/ DONNERSTAG | VENDREDI/ FREITAG |
| 8 – 13 ans | tous niveaux | 17:00 - 18:00 | | 17:00 - 18:00 | | |
| 14 – 17 ans | tous niveaux | | 17:00 - 18:00 | | 17:00 - 18:00 | |
| 18 + | Women Only tous niveaux | | 18:00 - 19:00 | | 18:00 - 19:00 | |
| | tous niveaux | 12:30 - 13:30 18:00 - 19:15 | | 18:00 - 19:15 | | |
| | avancés | 20:30 – 21:30 | | | | 19:15 – 20:30 |
| BOXING | | | | | | |
| 18 + | tous niveaux | | 19:00 - 20:15 | | | 18:00 - 19:15 |
| | avancés | 19:15 – 20:30 | | 19:15 – 20:30 | | 18:00 - 19:15 |
| KUNG FU | | | | | | |
| | | LUNDI/ MONTAG | MARDI/ DIENSTAG | MERCREDI/ MITTWOCH | JEUDI/ DONNERSTAG | VENDREDI/ FREITAG |
| 12 + | tous niveaux | | 18:00 - 19:00 | | 19:00 - 20:00 | |
| TAI CHI | | | | | | |
| 16 + | tous niveaux | 9:30 – 10:30 | 19:00 - 20:00 | | 20:00 – 21:00 | |

Dojo 1

Dojo 2

KARATE ENFANTS : permet aux enfants de découvrir leur corps, connaître leur énergie et d'apprendre à la maîtriser. Ils améliorent leur concentration, coordination, force et souplesse par des exercices adéquats, des jeux. Les cours pour enfants sont conçus pour les filles et les garçons dès 4 ans.

KARATE : vise à développer toutes les énergies physiques et mentales. Développe la musculature, la souplesse, la concentration, la perception, la rapidité et les réflexes et durcit l'ossature.

BOXING : entraînement très intensif, technique avec des sauts à la corde, travail au sac de sable suivi de sparrings contrôlés dans un ring. Améliore la condition physique et la maîtrise de soi.

KICK BOXING : sport de combat par excellence. Difficile, persévérant, parfait pour la condition physique. Toujours dans le respect de son partenaire et de sa santé. Développe souplesse, rapidité, condition physique, réactivité, concentration et confiance en soi.

KRAV MAGA : entraînement de sécurité moderne, simple, efficace et utilisable dans toutes les situations. Apprenez à vous comporter correctement dans les situations à risques et à agir pour vous mettre en sécurité. Ouvert à tous (à partir de 18 ans)

KUNG FU : inspiré des techniques de combat des animaux (serpent, tigre, grue...), il utilise des mouvements rapides et dynamiques. Bon pour l'endurance et la condition physique et mentale.

TAI CHI: combats stylisés, exécutés avec lenteur et maîtrise. Mouvements gracieux et naturels. Forte concentration mentale, une bonne coordination du mouvement avec la respiration, qui doit être profonde, longue, uniforme et silencieuse.

HEURES D'OUVERTURE / ÖFFNUNGSZEITEN

TC TRAINING CENTER

LU-VE / MO-FR 7:00 - 22:00

SA-DI / SA-SO 9:00 - 18:00

Jours fériés / Feiertage 9:00 - 18:00

HEURES D'OUVERTURE PARADIS ENFANTS

ÖFFNUNGSZEITEN KINDERPARADIES

LU / MO 9:00 - 11:00

MA / DI 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30

ME / MI 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30

JE / DO 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30

VE / FR 9:00 - 11:00

SA - DI / SA - SO 10:00 - 12:00

Jours fériés / Feiertage 10:00 - 12:00