

Programme cours dès le 2 septembre 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 & mi-jaune)			15:30 - 16:30	18:30 - 19:30*	16:20 - 17:20
	avancés (jaune +)		16:00 - 17:00		16:00 - 17:00 18:30 - 19:30*	
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 19:30 - 20:30*	
	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 - 20:30*	17:20 - 18:20
	avancés (verte +)	19:20 - 20:20		19:30 - 20:30	18:00 - 19:00 19:30 - 20:30*	19:20 - 20:20
	Kumite (jaune +)	18:20 - 19:20		17:30 - 18:30		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 - 20:30*	
	avancés (verte +)	19:20 - 20:20	12:15 - 13:15 20:00 - 21:30	19:30 - 20:30	18:00 - 19:00 19:30 - 20:30*	19:20 - 20:20
	kumite (jaune +)	18:20 - 19:20				18:20 - 19:20

\* Ces cours ont lieu au Dojo Marly, rte de Fribourg 5

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