



## HORAIRE D'ENTRAINEMENT KC LINTGEN (2018 - 2019)



Jour	Horaire	Entraînement	Nom	Catégorie	Entraîneur	Salle
Lundi	17:00 - 18:00	Kumité	TRX	Cadre compétiteur Kumité (Enfants & Adolescents) 7 à 14 ans	Lecaplain Michael	Dojo 2
	18:00 - 19:00	Pré-Physique		Cadre compétiteur Kata-Kumite	Lecaplain Michael - Henry J-C	Dojo 2
	19:00 - 20:00	Kata - Kumite		Cadre compétiteur Kata-Kumite	Lecaplain Michael - Henry J-C	Dojo 2
	19:30 - 20:30	Top-Fit		Remise en forme - Tonification musculaire - Cardio	Goudenbour Dan	Dojo 1
Mardi	15:30 - 16:30	Général	TIGRE DRAGON KARATE KID	Enfants Débutants (à partir de 5 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:30 - 17:30	Général		Enfants Débutants (à partir de 7 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	17:30 - 18:30	Général		Enfants Moyens (Blanche I à Blanche-Jaune)	Elshani Liridon	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Kata		Cadre compétiteur Kata (6 à 10 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
		Kata		Cadre compétiteur Kata (10 à 14 ans)	Diogo Sylvie - Henry Jean-Claude	Dojo 1
		Kumite		Cadre compétiteur Kumité 7 à 14 ans	Elshani Liridon	Dojo 2
19:30 - 20:30	Général	Adolescents et Adultes (à partir de 14 ans)	Henry Jean-Claude	Dojo 1		
Mercredi	17:30 - 18:30	Général	NINJA NINJA SAMOURAI	Enfants et Adolescents (Jaune - Orange) Groupe I	Keserovic Muamer	Dojo 1
	18:30 - 19:30	Général		Enfants et Adolescents (Jaune - Orange) Groupe II	Keserovic Amina	Dojo 2
		Général		Enfants et Adolescents (Verte - Bleue-Marron)	Petry Kevin	Dojo 2
	19:30 - 20:30	Zumba		Toning - Adolescents et Adultes	Nadine Schroeder	Hall
Jeudi	15:30 - 16:30	Général	TIGRE DRAGON  PANDA KARATE KID	Enfants Débutants (à partir de 5 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:30 - 17:30	Général		Enfants Débutants (à partir de 7 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	17:30 - 18:30	Kata		Cadre compétiteur Kata (6 à 10 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	18:30 - 19:30	Général		Baby Karate (à partir de 3 ans)	Karahasanovic Lejla - Keserovic Muamer	Dojo 2
		Général		Enfants Moyens (Blanche I à Blanche-Jaune)	Amorelli Calogero	Dojo 2
		Kata		Cadre compétiteur Kata (10 à 14 ans)	Diogo Sylvie - Henry Jean-Claude	Dojo 1
19:30 - 20:30	Général	Adolescents et Adultes (à partir de 14 ans)	Henry Jean-Claude	Dojo 1		
Vendredi	17:30 - 18:30	Général	NINJA NINJA SAMOURAI	Enfants et Adolescents (Jaune - Orange) Groupe I	Karahasanovic Lejla	Dojo 1
	18:30 - 19:30	Général		Enfants et Adolescents (Jaune - Orange) Groupe II	Keserovic Amina	Dojo 2
		Général		Enfants et Adolescents (Verte - Bleue-Marron)	Petry Kevin	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Zumba		Toning - Adolescents et Adultes	Nadine Schroeder	Hall

REPRISE DES COURS : Lundi 17 septembre 2018

Site internet : [www.kclintgen.com](http://www.kclintgen.com)

Henry Jean-Claude 7<sup>ème</sup> Dan dipl. d'Etat 3<sup>ème</sup> degré. Entraîneur National Kata (02-07). membre du cadre national Kata (99-02)

Lecaplain Michael 4<sup>ème</sup> Dan dipl. d'Etat 3<sup>ème</sup> degré. Ent National Kata-Kumite. membre du cadre national Français

Elshani Liridon 4<sup>ème</sup> Dan dipl. d'Etat 1<sup>er</sup> degré. membre du cadre national Kumite (00-13)

Amorelli Calogero 2<sup>ème</sup> Dan dipl. d'Etat 1<sup>er</sup> degré

Petry Kevin 2<sup>ème</sup> Dan dipl. d'Etat 1<sup>er</sup> degré. membre du cadre national Kata

Keserovic Amina 1<sup>er</sup> Dan dipl. d'Etat 1<sup>er</sup> degré. membre du cadre national Kata (03-17)

Diogo Sylvie 1<sup>er</sup> Dan dipl. d'Etat 1<sup>er</sup> degré

Karahasanovic Lejla 1<sup>er</sup> Dan dipl. d'Etat 1er degré, membre du cadre national Kata (03-12)

Keserovic Muamer 1<sup>er</sup> Dan dipl. d'Etat 1er degré, membre du cadre national Kata (03-13)

Goudenbour Dan Top-Fit

Nadine Schroeder Zumba Instructor

