



HORAIRE D'ENTRAINEMENT KC LINTGEN (2020 - 2021)



Jour	Horaire	Entraînement	Nom	Catégorie	Entraîneur	Salle
Lundi	18:00 - 19:00	Prépa Physique		Cadre compétiteur Kata-Kumite	Henry Jean-Claude	Dojo 1
	19:00 - 20:00	Kata		Cadre compétiteur Kata (10 à +14ans)	Henry Jean-Claude	Dojo 2
	19:30 - 20:30	Top-Fit	TRX	Remise en forme - Tonification musculaire - Cardio	Goudenbour Dan	Dojo 1
Mardi	15:15 - 16:15	Général	DRAGON	Enfants Débutants (de 7 à 12 ans) + TIGRE 6 ans (de 19-20)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:15 - 17:15	Général	LOUP	Enfants Moyens (Blanche I à Blanche-Jaune)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:30 - 17:30	Général	TIGRE	Enfants Débutants (de 5 à 6 ans)	Henry Noemie	Dojo 2
	17:15 - 18:15	Kata		Cadre compétiteur Kata (8 à 9 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	17:30 - 18:30	Kumite		Enfants & Adolescents Kumite	Henry Noemie	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Kata		Cadre compétiteur Kata (10 à +14ans)	Diogo Sylvie - Henry J-C / Noemie	Dojo 1
	19:30 - 20:30	Général	SAMOURAI	Adolescents et Adultes (à partir de 13 ans)	Henry Jean-Claude	Dojo 1
Mercredi	18:00 - 19:00	Général	PANTHERE	Enfants et Adolescents (Jaune à Orange)	Petry Kevin	Dojo 2
	19:00 - 20:00	Général	NINJA	Enfants et Adolescents (Orange-Verte à Bleu)	Petry Kevin	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Zumba		Toning - Adolescents et Adultes	Nadine Schroeder	Hall
	19:30 - 20:30	Top-Fit	TRX	Remise en forme - Tonification musculaire - Cardio	Goudenbour Dan	Dojo 1
Jeudi	15:15 - 16:15	Général	DRAGON	Enfants Débutants (de 7 à 12 ans) + TIGRE 6 ans (de 19-20)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:15 - 17:15	Général	LOUP	Enfants Moyens (Blanche I à Blanche-Jaune)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:30 - 17:30	Général	TIGRE	Enfants Débutants (de 5 à 6 ans)	Henry Noemie	Dojo 2
	17:15 - 18:15	Kata		Cadre compétiteur Kata (8 à 9 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	17:30 - 18:30	Général	PANDA	Baby Karate (de 3 à 4 ans)	Henry Noemie - Keserovic Muamer	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Kata		Cadre compétiteur Kata (10 à +14ans)	Diogo Sylvie - Henry J-C / Noemie	Dojo 1
	19:30 - 20:30	Général	SAMOURAI	Adolescents et Adultes (à partir de 13 ans)	Henry Jean-Claude	Dojo 1
Vendredi	18:00 - 19:00	Général	PANTHERE	Enfants et Adolescents (Jaune à Orange)	Henry Noemie	Dojo 2
	19:00 - 20:00	Général	NINJA	Enfants et Adolescents (Orange-Verte à Bleu)	Henry Noemie	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Zumba		Toning - Adolescents et Adultes	Nadine Schroeder	Hall

REPRISE DES COURS : Mardi 15 septembre 2020

Site internet : www.kclintgen.com

Henry Jean-Claude	7 ^{ième} Dan	dipl. d'Etat 3 ^{ième} degré, Entraîneur National Kata (02-07), membre du cadre national Kata (99-02)
Amorelli Calogero	2 ^{ième} Dan	dipl. d'Etat 1 ^{er} degré
Petry Kevin	2 ^{ième} Dan	dipl. d'Etat 1 ^{er} degré, membre du cadre national Kata
Henry Noemie	1 ^{er} Dan	dipl. d'Etat 2 ^{ième} degré, membre du cadre national Kata (04-08)
Diogo Sylvie	1 ^{er} Dan	dipl. d'Etat 1 ^{er} degré
Keserovic Muamer	1 ^{er} Dan	dipl. d'Etat 1 ^{er} degré, membre du cadre national Kata (03-13)
Gonner Coleen	1 ^{er} Dan	dipl. d'Etat 2 ^{ième} degré, en remplacement
Karahasanovic Lejla	1 ^{er} Dan	dipl. d'Etat 1 ^{er} degré, en remplacement
Keserovic Amina	1 ^{er} Dan	dipl. d'Etat 1 ^{er} degré, en remplacement
Keserovic Amel	1 ^{er} Dan	dipl. d'Etat 1 ^{er} degré, en remplacement
Goudenbour Dan		Top-Fit
Nadine Schroeder		Zumba Instructor