



## HORAIRE D'ENTRAINEMENT KC LINTGEN (2020 - 2021)



Jour	Horaire	Entraînement	Nom	Catégorie	Entraîneur	Salle
Lundi	18:00 - 19:00	Prépa Physique	<b>TRX</b>	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		Remise en forme - Tonification musculaire - Cardio	Goudenbour Dan	Dojo 1
Mardi	15:15 - 16:15	Général	<b>DRAGON LOUP TIGRE</b>	Enfants Débutants (de 7 à 12 ans) + TIGRE 6 ans (de 19-20)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:15 - 17:15	Général		Enfants Moyens (Blanche I à Blanche-Jaune)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:30 - 17:30	Général		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	<b>SAMOURAI</b>	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 2
	18:30 - 19:30	Functional Training		Entraînement Fonctionnel - Adultes (à partir de 18 ans)	Henry Jean-Claude	Dojo 1
	19:30 - 20:30	Général		Adolescents et Adultes (à partir de 13 ans)	Henry Jean-Claude	Dojo 1
Mercredi	18:00 - 19:00	Général	<b>PANTHERE NINJA</b>	Enfants et Adolescents (Jaune à Orange)	Petry Kevin	Dojo 2
	19:00 - 20:00	Général		Enfants et Adolescents (Orange-Verte à Bleu)	Petry Kevin	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Zumba	<b>TRX</b>	Toning - Adolescents et Adultes	Nadine Schroeder	Hall
	19:30 - 20:30	Top-Fit		Remise en forme - Tonification musculaire - Cardio	Goudenbour Dan	Dojo 1
Jeudi	15:15 - 16:15	Général	<b>DRAGON LOUP TIGRE</b>	Enfants Débutants (de 7 à 12 ans) + TIGRE 6 ans (de 19-20)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:15 - 17:15	Général		Enfants Moyens (Blanche I à Blanche-Jaune)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:30 - 17:30	Général		Enfants Débutants (de 5 à 6 ans)	Henry Noemie	Dojo 2
	17:15 - 18:15	Kata	<b>PANDA SAMOURAI</b>	Cadre compétiteur Kata (8 à 9 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	17:30 - 18:30	Général		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		Adolescents et Adultes (à partir de 13 ans)	Henry Jean-Claude	Dojo 1
Vendredi	18:00 - 19:00	Général	<b>PANTHERE NINJA</b>	Enfants et Adolescents (Jaune à Orange)	Henry Noemie	Dojo 2
	19:00 - 20:00	Général		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](http://www.kclintgen.com)

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