



## HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT KC LINTGEN (2017 - 2018)



Jour	Horaire	Entraînement	Nom	Catégorie	Entraîneur	Salle
Lundi	17:00 - 18:00	Kumité		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	<b>TIGRE</b>	Enfants Débutants (à partir de 5 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:30 - 17:30	Général	<b>DRAGON</b>	Enfants Débutants (à partir de 7 ans) Groupe I	Amorelli Calogero	Dojo 1
	17:30 - 18:30	Général	<b>DRAGON</b>	Enfants Débutants (à partir de 7 ans) Groupe II	Amorelli Calogero	Dojo 1
		Général	<b>KARATE KID</b>	Enfants Moyens (Blanche I à Blanche-Jaune)	Elshani Liridon	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Kata		Cadre compétiteur Kata (7 à 14 ans)	Diogo Sylvie - Henry Jean-Claude	Dojo 1
	19:30 - 20:30	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	18:00 - 19:00	Général	<b>NINJA</b>	Enfants et Adolescents (Jaune - Orange) Groupe I	Keserovic Muamer	Dojo 1
		Général	<b>NINJA</b>	Enfants et Adolescents (Jaune - Orange) Groupe II	Keserovic Amina	Dojo 2
	19:00 - 20:00	Général	<b>SAMOURAI</b>	Enfants et Adolescents (Verte - Bleue)	Keserovic Amel	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Zumba		Toning - Adolescents et Adultes	Nadine Schroeder	Hall
	19:30 - 20:30	Top-Fit		Remise en forme - Tonification musculaire - Cardio	Goudenbour Dan	Dojo 1
Jeudi	15:30 - 16:30	Général	<b>TIGRE</b>	Enfants Débutants (à partir de 5 ans)	Amorelli Calogero	Dojo 1
	16:30 - 17:30	Général	<b>DRAGON</b>	Enfants Débutants (à partir de 7 ans) Groupe I	Amorelli Calogero	Dojo 1
	17:30 - 18:30	Général	<b>DRAGON</b>	Enfants Débutants (à partir de 7 ans) Groupe II	Amorelli Calogero	Dojo 1
		Général	<b>PANDA</b>	Baby Karate (à partir de 3 ans)	Keserovic Amina	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Général	<b>KARATE KID</b>	Enfants Moyens (Blanche I à Blanche-Jaune)	Peters Nora	Dojo 2
	19:30 - 20:30	Kata		Cadre compétiteur Kata (7 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	18:00 - 19:00	Général	<b>NINJA</b>	Enfants et Adolescents (Jaune - Orange) Groupe I	Karahasanovic Lejla	Dojo 1
		Général	<b>NINJA</b>	Enfants et Adolescents (Jaune - Orange) Groupe II	Keserovic Amina	Dojo 2
	19:00 - 20:00	Général	<b>SAMOURAI</b>	Enfants et Adolescents (Verte - Bleue)	Keserovic Amel	Dojo 2
	18:30 - 19:30	Zumba		Toning - Adolescents et Adultes	Nadine Schroeder	Hall

### REPRISE DES COURS : Lundi 18 septembre 2017

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

Henry Jean-Claude	6 <sup>ième</sup> Dan	dipl. d'Etat 3 <sup>ième</sup> degré, Entraîneur National Kata (02-07), membre du cadre national Kata (99-02)
Lecaplain Michael	3 <sup>ième</sup> Dan	dipl. d'Etat 3 <sup>ième</sup> degré, Ent National Kata-Kumite, membre du cadre national Français
Elshani Liridon	3 <sup>ième</sup> Dan	dipl. d'Etat 1 <sup>er</sup> degré, membre du cadre national Kumite (00-13)
Amorelli Calogero	2 <sup>ième</sup> Dan	dipl. d'Etat 1 <sup>er</sup> degré
Keserovic Amina	1 <sup>er</sup> Dan	dipl. d'Etat 1 <sup>er</sup> degré, membre du cadre national Kata (03-13)
Diogo Sylvie	1 <sup>er</sup> Dan	dipl. d'Etat 1 <sup>er</sup> degré
Karahasanovic Lejla	1 <sup>er</sup> Dan	aide-moniteur pour enfants, membre du cadre national Kata (03-12)
Keserovic Amel	1 <sup>er</sup> Dan	aide-moniteur pour enfants, membre du cadre national Kata (03-12)
Keserovic Muamer	1 <sup>er</sup> Dan	aide-moniteur pour enfants, membre du cadre national Kata (03-13)
Peters Nora	1 <sup>er</sup> Dan	aide-moniteur pour enfants, membre du cadre national Kata (04-11)
Goudenbour Dan		Top-Fit
Nadine Schroeder		Zumba Instructor

