



HORAIRE D'ENTRAINEMENT KC LINTGEN (2019 - 2020)



Jour	Horaire	Entraînement	Catégorie	Entraîneur
Lundi	18:00 - 19:00	Prépa Physique	Cadre compétiteur Kata-Kumite	Henry Jean-Claude
	19:00 - 20:00	Kata	Cadre compétiteur Kata	Henry Jean-Claude
	19:30 - 20:30	Top-Fit	Remise en forme - Tonification musculaire - Cardio	Goudenbour Dan
Mardi	15:30 - 16:30	Général	Enfants Débutants (à partir de 5 ans)	Amorelli Calogero
	16:30 - 17:30	Général	Enfants Débutants (à partir de 7 ans) - Enfants Moyens (Blanche I à III)	Amorelli Calogero - Reiter Mike
	17:30 - 18:30	Kata	Cadre compétiteur Kata (6 à 10 ans)	Amorelli Calogero - Henry Jean-Claude
	18:30 - 19:30	Kata	Cadre compétiteur Kata (10 à 14 & +14ans)	Diogo Sylvie - Henry Jean-Claude
	19:30 - 20:30	Kumite	Enfants & Adolescents (7 à 14 ans) Kumite	Hary Liz
		Général Yoga	Adolescents et Adultes (à partir de 12 ans) Hatha yoga	Henry Jean-Claude Hary Liz
Mercredi	18:00 - 19:00	Général	Enfants et Adolescents (Blanche-Jaune à Orange) Groupe I	Petry Kevin
	19:00 - 20:00	Général	Enfants et Adolescents (Blanche-Jaune à Orange) Groupe II	Petry Kevin
	18:30 - 19:30	Zumba	Toning - Adolescents et Adultes	Nadine Schroeder
	19:30 - 20:30	Top-Fit	Remise en forme - Tonification musculaire - Cardio	Goudenbour Dan
Jeudi	15:30 - 16:30	Général	Enfants Débutants (à partir de 5 ans)	Amorelli Calogero
	16:30 - 17:30	Général	Enfants Débutants (à partir de 7 ans) - Enfants Moyens (Blanche I à III)	Amorelli Calogero - Reiter Mike
	17:30 - 18:30	Kata	Cadre compétiteur Kata (6 à 10 ans)	Amorelli Calogero - Henry Jean-Claude
	18:30 - 19:30	Général	Baby Karate (à partir de 3 ans)	Karahasanovic Lejla - Keserovic Muamer
		Kata	Cadre compétiteur Kata (10 à 14 & +14ans)	Diogo Sylvie - Henry Jean-Claude
	19:30 - 20:30	Général	Adolescents et Adultes (à partir de 12 ans - Verte)	Henry Jean-Claude
Vendredi	18:00 - 19:00	Général	Enfants et Adolescents (Blanche-Jaune à Orange) Groupe I	Keserovic Muamer
	19:00 - 20:00	Général	Enfants et Adolescents (Blanche-Jaune à Orange) Groupe II	Keserovic Muamer
	18:30 - 19:30	Zumba	Toning - Adolescents et Adultes	Nadine Schroeder

REPRISE DES COURS : Lundi 16 septembre 2019

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
Diogo Sylvie	1 ^{er} Dan	dipl. d'Etat 1 ^{er} degré
Karahasanovic Lejla	1 ^{er} Dan	dipl. d'Etat 1 ^{er} degré, membre du cadre national Kata (03-12)
Keserovic Muamer	1 ^{er} Dan	dipl. d'Etat 1 ^{er} degré, membre du cadre national Kata (03-13)
Hary Liz	1 ^{er} Dan	Aide moniteur Kumite, membre du cadre national Kumite (03-13), Instructor Yoga
Reiter Mike		Aide moniteur
Goudenbour Dan		Top-Fit
Nadine Schroeder		Zumba Instructor