

SHOTOKAN KARATÉ SÉRIFONTAINE

PLANNING WEEK END DU SKS POUR OCTOBRE



SAMEDI 4 OCTOBRE 2025

9H30 À 11H00 : PRÉPARATION COMPÉTITION KATA ADULTES

11H00 À 12H30 : PRÉPARATION COMPÉTITION KATA ENFANTS

13H30 À 14H30 : COURS DÉBUTANTS ADULTES

DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025

STAGE KATA FRANCK NGOAN À CHAMBLY

SAMEDI 11 OCTOBRE 2025

9H30 À 11H00 : PRÉPARATION COMPÉTITION COMBAT ENFANTS/ ADULTES

11H00 À 12H30 : PRÉPARATION AUX GRADES CN

13H30 À 14H30 : COURS DÉBUTANTS ADULTES

14H30 À 15H30 : COURS INDIVIDUEL

VENDREDI 17 OCTOBRE 2025

OCTOBRE ROSE AU SKS

SAMEDI 18 OCTOBRE 2025

10H00 À 12H00

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

COURS DE KARATE MIX /MMA

**NOUVEAU
AU SKS**

SAMEDI 25 OCTOBRE 2025

9H30 À 11H00 : PRÉPARATION COMPÉTITION KATA ADULTES

11H00 À 12H30 : PRÉPARATION COMPÉTITION KATA ENFANTS

13H30 À 14H30 : COURS DÉBUTANTS ADULTES

14H30 À 15H30 : COURS INDIVIDUEL

LE PLANNING MENSUEL PEUT ÊTRE MODIFIÉ EN FONCTION D'ÉVÈNEMENTS NON PRÉVUS