



BMKDOO

PLANNING SAISON 2017/2018

Site internet : www.blanc-mesnil-karate-do.fr
 Mail : association.bmkdo@gmail.com
 Tel : 06.67.84.55.34 et 06.63.05.80.66

Les professeurs principaux sont diplômés (4ème et 5ème dan) et expérimentés arbitres de ligue FFKDA pour la préparation aux compétitions et aux passages de grades ceintures noires et DAN supérieures

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
10h00 - 11h00						NOUVEAU	Self défense/renforcement musculaire Stade Jean Bouin - Dojo 2	
13h00 - 13h30						Baby Karate à partir de 3/4 ans Stade Jean Bouin - Dojo 2	Salle de musculation mixte Complexe sportif Jacques Boghossian	
13h30 - 14h00	Cours de karaté et self défense (training défense) Adultes, ados et enfants et Baby karaté (dès 3 ans) : 06 67 84 55 34 / 06 46 18 15 64 Cours 100% Femmes Zumba et Strong by Zumba / Bodykaraté et Punch'n Fit / Fitness sculping et HIIT : 06 63 05 80 66 Site internet : www.blanc-mesnil-karate-do.fr Adresse Mail : association.bmkdo@gmail.com				Karaté enfants débutants Stade Jean Bouin - Dojo 2			
14h00 - 14h30					Karaté enfants gradés Stade Jean Bouin - Dojo 2			
14h30 - 15h00								
15h00 - 15h30								
15h30 - 16h00								
16h00 - 16h30								
16h30 - 17h00								
17h00 - 17h30								
17h30 - 18h00								
18h00 - 18h30		Karaté enfants débutants Stade Jean Bouin - Dojo 2		Karaté enfants débutants Stade Jean Bouin - Dojo 2				
18h30 - 19h00								
19h00 - 19h30		Karaté enfants gradés Stade Jean Bouin - Dojo 2		Karaté enfants gradés Stade Jean Bouin - Dojo 2				
19h30 - 20h00								
20h00 - 20h30	Karaté et Self défense (training défense) ados et adultes - tous niveaux Stade Jean Bouin Dojo 2	Zumba /Strong by Zumba / Body karaté / Punch'n Fit / Fitness Maison pour tous - Jean JAURES		Karaté et self défense (training défense) ados et adultes - tous niveaux Stade Jean Bouin Dojo 2	Zumba /Strong by Zumba / Body karaté / Punch'n Fit / Fitness Maison pour tous - Jean JAURES			
20h30 - 21h00								
21h00 - 21h30								
21h30 - 22h00								

➡ Tous les cours de karaté et self défense se situent au Blanc Mesnil Centre, dans le Dojo 2 : 106 avenue Charles Floquet - 93150 Le blanc Mesnil (à coté du centre commercial Leclerc et en face de l'école Victor Hugo)

➡ Tous les Dimanches après midi , accès avec accord du professeur à la salle de musculation : 35 avenue de la République (collé à l'église Notre Dame, au centre ville - 93150 Le Blanc Mesnil)

➡ Les cours de Zumba, Strong by Zumba, body karaté, Punch'n Fit et fitness sculping se situent à Blanc Mesnil_Sud (à coté de la Poste) : Maison pour Tous - 3 avenue Jean Jaurès - 93150 Le Blanc Mesnil