Saison 2026-2027 — White Tiger Karaté — Planning Hebdo

Planning Saison. Des Entrainements et Stages peuvent s'y ajouter. Les Tigers (Groupe Compétition) poursuivent leurs entrainements lors des vacances Scolaires.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h00-19h30	18h00 – 19h00	16h30 – 18h00	18h30 - 20h00	18h00 – 19h00	9h00 – 10h30	STAFF & Stages
Tigers Technique / Stratégie - Analyse si retour compétition	**Tigers** Condition physique + 12 ans	**Enfants Loisirs** 6 ans & + Enfants Loisirs	**Ados/Adultes** 14 ans & + Ados Adultes	**Tigers** Karaté Sportif Technique	**Tigers** - 12 ans ponctuel + 12 ans spécifique + 15 ans régulier / approfondi	Selon Besoins Grade & Tigers
Franck	Franck	Franck	Franck	Hermione & Franck	Hermione & Franck	Franck
	19h00 – 20h30	18h00 – 19h30		19h00 - 20h00	10h30 – 12h00	
	Ados/Adultes 14 ans & + Ados Adultes	**Tigers** Technique KATA / KUMITE Explosivité		**Tigers** - 12 ans condition physique + 12 ans Intensité	**Tout Public** 10h30 – 12h 6 ans & + Tous Niveaux	
	Franck	Franck		Hermione & Franck	Hermione & Franck	
					STAFF & Stages	
					Selon Besoin Grades & Tigers	
					Hermione & Franck	

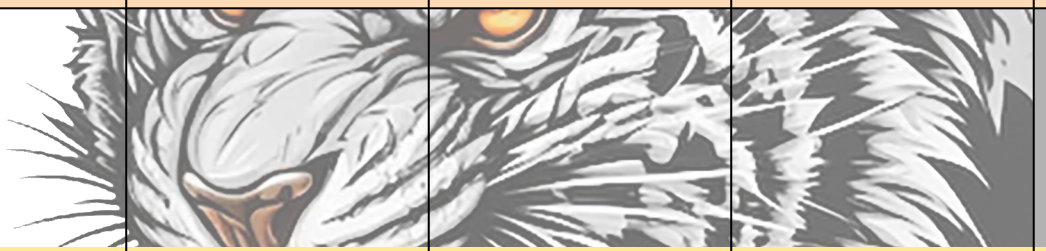
Légende	Enfants Loisirs	Ados/Adultes	Tigers	Tigers + 12 ans	Tout Public	STAFF & Stages

Les planning des Tigers peuvent être soumis à des allègements selon les périodes d'examen scolaires/compétitions ou état de fatigue des athlètes

Selon le programme FFK de compétition, il est possible que les entrainements du Samedi soient annulé pour conduire les Compétiteurs.

Saison 2026-2027 — White Tiger Karaté — Planning Hebdo

Planning Saison. Des Entrainements et Stages peuvent s'y ajouter. Les Tigers (Groupe Compétition) poursuivent leurs entrainements lors des vacances Scolaires.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h00-19h30	18h00 – 19h00	16h30 – 18h00	18h30 - 20h00	18h00 – 19h00	9h00 – 10h30	STAFF & Stages
Tigers Technique / Stratégie - Analyse si retour compétition	**Tigers** Condition physique + 12 ans	**Enfants Loisirs** 6 ans & + Enfants Loisirs	**Ados/Adultes** 14 ans & + Ados Adultes	**Tigers** Karaté Sportif Technique	**Tigers** - 12 ans ponctuel + 12 ans spécifique + 15 ans régulier / approfondi	Selon Besoins Grade & Tigers
Franck	Franck	Franck	Franck	Hermione & Franck	Hermione & Franck	Franck
	19h00 – 20h30	18h00 – 19h30		19h00 - 20h00	10h30 – 12h00	
	Ados/Adultes 14 ans & + Ados Adultes	**Tigers** Technique KATA / KUMITE Explosivité		**Tigers** - 12 ans condition physique + 12 ans Intensité	**Tout Public** 10h30 – 12h 6 ans & + Tous Niveaux	
	Franck	Franck		Hermione & Franck	Hermione & Franck	
					STAFF & Stages	
					Selon Besoin Grades & Tigers	
					Hermione & Franck	

Légende	Enfants Loisirs	Ados/Adultes	Tigers	Tigers + 12 ans	Tout Public	STAFF & Stages

Les planning des Tigers peuvent être soumis à des allégements selon les périodes d'examen scolaires/compétitions ou état de fatigue des athlètes

Selon le programme FFK de compétition, il est possible que les entrainements du Samedi soient annulé pour conduire les Compétiteurs.

Saison 2026-2027 — Tigers – 12 ans — Planning Hebdo

Planning Saison. Des Entrainements et Stages peuvent s'y ajouter. Les Tigers (Groupe Compétition) poursuivent leurs entrainements lors des vacances Scolaires.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h00-19h30	18h00 – 19h00	16h30 – 18h00	18h30 - 20h00	18h00 – 19h00	9h00 – 10h30	STAFF & Stages
Tigers Technique / Stratégie - Analyse si retour compétition	**Tigers** Condition physique + 12 ans	**Enfants Loisirs** 6 ans & + Enfants Loisirs	**Ados/Adultes** 14 ans & + Ados Adultes	**Tigers** Karaté Sportif Technique	**Tigers** - 12 ans ponctuel + 12 ans spécifique + 15 ans régulier / approfondi	Selon Besoins Grade & Tigers
Franck	Franck	Franck	Franck	Hermione & Franck	Hermione & Franck	Franck
	19h00 – 20h30	18h00 – 19h30		19h00 - 20h00	10h30 – 12h00	
	Ados/Adultes 14 ans & + Ados Adultes	**Tigers** Technique KATA / KUMITE Explosivité		**Tigers** - 12 ans condition physique + 12 ans Intensité	**Tout Public** 10h30 – 12h 6 ans & + Tous Niveaux	
	Franck	Franck		Hermione & Franck	Hermione & Franck	
					STAFF & Stages	
					Selon Besoin Grades & Tigers	
					Hermione & Franck	

Légende	Enfants Loisirs	Ados/Adultes	Tigers	Tigers + 12 ans	Tout Public	STAFF & Stages

Les planning des Tigers peuvent être soumis à des allègements selon les périodes d'examen scolaires/compétitions ou état de fatigue des athlètes

Selon le programme FFK de compétition, il est possible que les entrainements du Samedi soient annulé pour conduire les Compétiteurs.

Saison 2026-2027 — Tigers + 12 ans — Planning Hebdo

Planning Saison. Des Entrainements et Stages peuvent s'y ajouter. Les Tigers (Groupe Compétition) poursuivent leurs entrainements lors des vacances Scolaires.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h00-19h30	18h00 – 19h00	16h30 – 18h00	18h30 - 20h00	18h00 – 19h00	9h00 – 10h30	STAFF & Stages
Tigers Technique / Stratégie - Analyse si retour compétition	**Tigers** Condition physique + 12 ans	**Enfants Loisirs** 6 ans & + Enfants Loisirs	**Ados/Adultes** 14 ans & + Ados Adultes	**Tigers** Karaté Sportif Technique	**Tigers** - 12 ans ponctuel + 12 ans spécifique + 15 ans régulier / approfondi	Selon Besoins Grade & Tigers
Franck	Franck	Franck	Franck	Hermione & Franck	Hermione & Franck	Franck
	19h00 – 20h30	18h00 – 19h30		19h00 - 20h00	10h30 – 12h00	
	Ados/Adultes 14 ans & + Ados Adultes	**Tigers** Technique KATA / KUMITE Explosivité		**Tigers** - 12 ans condition physique + 12 ans Intensité	**Tout Public** 10h30 – 12h 6 ans & + Tous Niveaux	
	Franck	Franck		Hermione & Franck	Hermione & Franck	
					STAFF & Stages	
					Selon Besoin Grades & Tigers	
					Hermione & Franck	

Légende	Enfants Loisirs	Ados/Adultes	Tigers	Tigers + 12 ans	Tout Public	STAFF & Stages

Les planning des Tigers peuvent être soumis à des allègements selon les périodes d'examen scolaires/compétitions ou état de fatigue des athlètes

Selon le programme FFK de compétition, il est possible que les entrainements du Samedi soient annulé pour conduire les Compétiteurs.