

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



13h00 – 14h00
Karaté sur
Ordonnance (SSO)

Dojo Carambole,
La Plaine St Paul

Démarrage : fév. 2027



14h00 – 14h30
Karaté Baby
(3 à 5 ans)

Dojo Carambole,
La Plaine St Paul

Démarrage : 16 SEPT



14h30 – 15h30
Karaté Famille
(+6 ans)

Dojo Carambole,
La Plaine St Paul

Démarrage : 16 SEPT



7h15 – 8h00
Marche Japonaise

Cinéma Cambaie
St-Paul

Démarrage : 11 SEPT



7h45 – 9h00
Karaté Ados /
Adultes (+12 ans)

Dojo Vue Belle
Saint-Paul

Démarrage : 22 AOÛT



9h00 – 10h00
Karaté Sur
Ordonnance (OMSEP)

Dojo Vue Belle
Saint-Paul

Démarrage : 22 AOÛT

NOS 3 PÔLES D'ACTION



1. PÔLE SANTÉ SPORT SUR ORDONNANCE



Sport sur Ordonnance / APA
Activités adaptées,
encadrement spécialisé.



2. PÔLE SPORT SANTÉ KARATÉ SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

- Loisirs pour tous
- Bien-être, renforcement,
- coordination, convivialité,
- sans esprit de compétition.



3. PÔLE SPORT SECTION KYOKUSHIN

- Karaté Kyokushinkai
- Compétition.



À SAVOIR

- Certificat médical obligatoire pour toute inscription.
- Licence FFK ou FFSPT selon la pratique.
- Les créneaux peuvent évoluer selon les partenariats et projets.

Restez connectés !



KAIZEN
RÉUNION

Le mouvement au service de chacune.e



Saint-Paul
La Réunion



www.kaizen-reunion.org