

# TENCHI DO OBERNAI



## PLANNING DES COURS 2023-2024

Lundi		
18h00 à 19h15	Dojo Cosec	<b>KRAV MAGA / DEFENSE TRAINING</b>
19h30 à 21h00	Dojo Cosec	<b>MMA</b>
Mardi		
19h30 à 21h00	Ecole Freppel	<b>KARATE</b> (à partir de la Ceinture Orange)
Mercredi		
12h00 à 13h15	Dojo Cosec	<b>KARATE</b> (tous niveaux)
18h00 à 19h15	Dojo Cosec	<b>KARATE</b> (Ceinture Blanche à partir de 10 ans)
Jeudi		
17h30 à 18h15	Ecole Freppel	<b>EVEIL KARATE</b> (6-7 ans)
18h30 à 19h15	Ecole Freppel	<b>KARATE DEBUTANT</b> (8-9 ans)
19h30 à 20h30	Ecole Freppel	<b>BODY KARATE</b> (Cardio Fitness)
19h30 à 21h00	Ecole Freppel	<b>MMA</b>
Samedi		
9h00 à 10h15	Dojo Cosec	<b>KARATE</b> (Ceinture Jaune)
10h30 à 12h00	Dojo Cosec	<b>MMA</b>
10h30 à 12h00	Dojo Cosec	<b>KARATE SPORTIF</b>



📞 06 62 35 38 96

📍 Dojo du Cosec — Rue du Stade à Obernai 67210  
École Freppel — 29 Rue du Général Gouraud à Obernai 67210

🌐 [www.tenchido.fr](http://www.tenchido.fr)  [tenchidoobernai](https://www.facebook.com/tenchidoobernai)  [ktd\\_obernai](https://www.instagram.com/ktd_obernai)

Club affilié auprès de la  
Agréé Jeunesse et Sports

 **FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ**