|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HORAIRES**  **Pour les entraîneurs, assistants et élèves** | **LUNDI : Les parents**  **ne peuvent assister qu’à 2 entraînements** | **MARDI : Les parents**  **ne peuvent assister qu’à 2 entraînements** | **MERCREDI : Les parents**  **ne peuvent assister qu’à 2 entraînements** | **JEUDI : Les parents ne**  **peuvent assister qu’à 2 entraînements** | **VENDREDI : Les parents peuvent assister de 19h00 à 20h00 ou 20h30** | **SAMEDI : Les parents peuvent assister au H.B.S.** |
| Matin, réservé pour Nico  De : **14h30, 15h00 ou 16h15**  Voir les horaires pour chaque jour de la semaine.  **De : 16h30, mardis, jeudis**  **A : 17h30, mardis, jeudis** | De 09h00 ou 09h30 à 11h45  **De 14h30 à 17h15**,  Réservé Nico  Pour pratiquants cours spécifiques additionnels. A voir, peut être TAI CHI | De 09h00 ou **10h00 à 11h45**  **De 14h30 à 16h15**, voir lundi  **De 16h30 à 17h30**  **DEBUTANTS/AVANCES**  de 5, 6 à -16 ANS, les BASES  **Nico ou Angelo et 1 Assistant** | De 09h00 ou **10h00 à 11h45**  **De 14h30 à 16h45**,  Réservé Nico  Pour pratiquants cours spécifiques additionnels.  **17h à 17h45** Initiation K Light C | De 09h00 ou **10h00 à 11h45**  **De 14h30 à 16h15**, voir lundi  **De 16h30 à 17h30**  **DEBUTANTS/AVANCES**  de 5, 6 à -16 ANS, les BASES  **Angelo/Nico et/ou 1 Assistant** | De 09h00 ou **10h00 à 11h45**  **De 14h30 à 16h30**  Réservé Club  Pour pratiquants cours spécifiques additionnels. | **Responsable : ANGELO**  **et NICO**  **De :** **10h00 à 11h00**  **Enfants de moins 10 ans**  **« Hesper Beweegt sech »**  **KARATE de BASE** |
| Nouveau depuis février 2019. A partir de : **18h30 à 19h15, Lundis-Mercredis**  Ou : **17h30, mardis, jeudis**  **Voir les horaires**  **Fin prévue : 20h00, L, Me**  Ou : **18h30, mardi, jeudis** | **De 18h30 à 19h15, 1er Entraîn.**  De 5, 6, 7 à 15 ANS INITIATION  KARATE ET KATAS DE BASE  **1 des Parents qui paie seul sa**  **participation, voir produit N°2 Nico 8 DAN, Hellena assistante**  **Hadrien aide technique Jeunes** | **De 17h30 à 18h30**  **DEBUTANTS/AVANCES**  de 9, 10 à -16 ANS  KARATE, KATAS, KUMITE  **Nico 8 DAN ou Angelo 3 DAN Et 1 Assistant qui apprend.** | **De 18h30 à 19h15, 1er Entraîn.**  De 5, 6, 7 à 15 ANS INITIATION  KARATE ET KATAS DE BASE  **1 des Parents qui paie seul sa**  **participation, voir produit N°2 Nico 8 DAN, Hellena assistante**  **Hadrien aide technique Jeunes** | **De 17h30 à 18h30**  **DEBUTANTS/AVANCES**  de 9, 10 à -16 ANS  KARATE, KATAS, KUMITE  **Angelo 3 DAN ou Nico 8 DAN**  **Et 1 Assistant qui apprend.** | **De 17h30 à 19h00**  Entraînement personnel pour Hellena et Hadrien par Nico  KARATE, COMPETITION, KUMITE et KATAS, KARATE-DO, BUNKAIS – KARATE LIGHT**. Ne pas déranger S.V.P.** | **Responsable : ANGELO**  **et NICO**  **De :** **11h00 à 12h00**  **Enfants de plus de 10 ans**  **« Hesper Beweegt sech »**  **KARATE de BASE** |
| A partir de : **19h15 Lundis et Mercredis**  Ou : **18h30, mardis et jeudis**  Fin prévue : **20h00**  **Lundis et Mercredis**  Ou : **19h30, mardis et jeudis**  **De 19h30 à 20h15 ou 20h30**  Karaté : LARCHEZ Martial | **De 19h15 à 20h00, 2ème Entraî.**  De 7 à - 88 ANS AVANCES  BASES DU KARATE ET BASES  DU LIGHT CONTACT  **Nico 8 DAN, Hellena assistante**  **Hadrien aide technique Jeunes**  **De 19h30 à 20h15 ou 20h30.**  **Karaté total : LARCHEZ Martial** | **De 18h30 à 19h30**  Maximum Marron/Noire  JEUNES AVANCES  de 12 à + 15 ANS  KATAS – KUMITE - CHAMP  **Nico 8 DAN ou Angelo 3 DAN**  **Et 1 Assistant qui apprend.** | **De 19h15 à 20h00, 2ème Entraî.**  De 7 à - 88 ANS AVANCES  BASES DU KARATE ET BASES  DU LIGHT CONTACT  **Nico 8 DAN/Hellena/Hadrien aide technique Jeunes.** | **18h30 à 19h30**  Maximum Marron/Noire  JEUNES AVANCES  de 12 à + 15 ANS  KATAS – KUMITE - CHAMP  **Angelo 3 DAN ou Nico 8 DAN**  **Et 1 Assistant qui apprend.** | **De 19h00 à 20h00**  Entraînement spécial par Nico,  Hellena, Hadrien et autres Compétiteurs KARATE KATAS **Parents peuvent assister.** | **De : 15h30 à 17h30 ou**  **18h30**  **Entraînement libre**  DEBUTANTS, INITIATION  AVANCES - compétitions  **Si Holleschbierg ouvert** |
| A partir de : **20h00**  **Lundis et Mercredis**  Ou : **19h30, mardis et jeudis**  Fin prévue : **21h00 ou** **21h15**  **Lundis et Mercredis**  Et : **21h00, mardis et jeudis De 20h00 à 20h15 ou 20h30**  Karaté : LARCHEZ Martial | **De 20h00 à 21h15 (New)**  **DEBUTANTS + 15 ANS**  KARATE-DO, DEFENSE  KARATE KUMITE - KATAS  BUNKAI - COMPETITION  **Nico 8 DAN/Angelo 3 DAN,**  **De 20h00 à 20h15 ou 20h30.**  **Karaté total : LARCHEZ Martial** | **De 19h30 à 21h00** (New)  **DEBUTANTS et ADULTES + 15 ans à 80 ou 85 ans**  KARATE-DO, DEFENSE  KARATE KUMITE - KATAS  BUNKAI - COMPETITION  **Nico 8 DAN ou Angelo 3 DAN Et 1 nouvel assistant 2020.** | **De 20h00 à 21h15 (New)**  **Depuis 2012-2013**  KARATE KYOKUSHIN  DEBUTANTS-AVANCES et Compétitions.  Responsable KYOKUSHIN  **PIOT J-M, 5 DAN** | **De 19h30 à 21h00 (**New)  **DEBUTANTS et ADULTES + 15 ans à 80 ou 85 ans**  KARATE-DO, DEFENSE  KARATE KUMITE - KATAS  BUNKAI - COMPETITION  **Angelo 3 DAN ou Nico 8 DAN**  **Et 1 nouvel assistant 2019/20.** | **De 20h00 à 20h30 OU PAS**  **Décision HELLENA et HADRIEN**  Entraînement spécial par Nico,  Hellena, Hadrien et autres Compétiteurs KARATE KATAS **Parents peuvent assister.** | **Ou : 17h30 à 20h30**  **Entraînement libre**  AVANCES - compétitions  **Voir avec RESPONSABLES**  **Si Holleschbierg ouvert** |
| A partir de : **21h00 ou** **21h15**  **Lundis et Mercredis**  Et de: **21h00 à 21h15, mardis et jeudis**  Fin prévue : **21h25**  **Lundis et Mercredis**  Et : **21h00 à** **21h25, mardis et jeudis** | **De 21h15 à 21h25 (New)**  Travail des abdominaux  Retour au calme  Stretching – relaxation  **Sortie Hall sportif : 21h30** | **De 21h00 à 21h15 (New)**  Travail des abdominaux  Retour au calme  Stretching – relaxation  **Sortie Hall sportif : 21h30**  **Mais on peut sortir à 21h00 si le responsable le permet.** | **De 21h15 à 21h25 (New)**  Travail des abdominaux  Retour au calme  Stretching – relaxation  **Sortie Hall sportif : 21h30** | **De 21h00 à 21h15** (New)  Travail des abdominaux  Retour au calme  Stretching – relaxation  **Sortie Hall sportif : 21h30**  **Mais on peut sortir à 21h00 si le responsable le permet.** | **De 20h30 à 21h25** (New)  Travail des abdominaux  Retour au calme  Stretching – relaxation  **Sortie Hall sportif : 21h30** |  |
| **Pour la saison 2019/2020**  **Bonne soirée à toutes et**  **SOYEZ HAPPY ET ZEN** | **Tous les entraînements se**  **à tout le monde.** | **terminent à 21h00 ou à** | **21h30 (voir le responsable)** | **Sortie du Holleschbierg à** | **21h30** |  |

**Différentes disciplines peuvent être pratiquées avec les entraîneurs, moniteurs et assistants du Club**:

KARATE de style SHOTOKAN, KARATE Compétition (KUMITE et KATAS), KARATE-DO, KARATE-DEFENSE, KARATE LIGHT CONTACT et FULL CONTACT de Dominique VALERA ainsi que KARATE de Style KYOKUSHIN.

**Nouveau pour la saison 2019/2020 :** karate compétition les mardis de 18h30 à 21h15, sous la direction de SCHILTZ Nicolas avec un (e) nouveau (lle) assistant (e) ou privé(e).

Entraînements, tous les jours de la semaine, sauf le dimanche et pendant les vacances scolaires et lorsque le Centre Sportif du Holleschbierg est fermé.

***Monsieur SCHILTZ Nicolas:***

Président et Directeur technique du Club

- Moniteur « B » de l’ENEPS.

- Entraîneur et Directeur technique du Club depuis de nombreuses années.

- ***8ème DAN KARATE de Style SHOTOKAN*** de la F.L.A.M., également ***1er DAN NIHON TAIJITSU***, diplôme délivré le 10.02.2000 par la SEIBUKAN ACADEMY du JAPON et ***Moniteur JYU JITSU***, cycle inférieur, certificat délivré le 08.02.2000 par l’ENEPS.

***Monsieur ANDRIANI Angelo : 3ème DAN FLAM***, responsable pour les cours du « Hesper Beweegt sech », les samedis, pour la Commune.

Assistant principal de Nico pour les -16 ans et les +15 ans : Préparation des Ceintures Noires et responsable des jeunes les jeudis et assistant les autres jours de la semaine, lorsqu’il peut être présent.

Attestation de l’acquis de l’expérience validée le 24 août 2017 et en 2019 concernant les subsides accordés aux clubs sportifs affiliés auprès d’une fédération sportive agréée.

***Madame Hellena :*** Assistante de Nico, depuis septembre 2016, *pour les débutants et avancés du KARATE, KARATE DEFENSE, SELF-DEFENSE.*

***Nouveau 2019/2020*, 2 entraînements de 45 minutes, débutants et avancés *:*** *Assistante principale de Nico pour les enfants avec 1 des parents,* les lundis et mercredis de 18h30 à 19h15 et de 19h15 à 20h00. *Elle est* *également l’initiatrice avec Nico de l’entraînement des enfants avec parents à partir de la saison 2016/2017. Le Club tient à la remercier grandement, car la participation a été importante pendant toute la saison 2018/2019 et le sera certainement encore pour la saison 2019/2020.*

**Depuis 2018/2019 :** *Elle est également Assistante principale de Nico, les vendredis de 19h00 à 20h00 pour les compétiteurs et compétitrices Katas des – de 16 ans et des + de 16 ans et de20h00 à 21h00 pour des entraînements complémentaires de HELLENA et HADRIEN.*

*KARATE de style KYOKUSHINKAÏ*.

***Monsieur PIOT Jean-Michel : 5ème DAN Kyokushin,*** brevet d’Etat français d’éducateur sportif 1er degré, option KARATE, spécialité KARATE et option activité physique pour tous.

KARATE de style KYOKUSHINKAÏ, depuis août 2010, responsable principal de ce Style pour les -16 ans et les +15 ans au KARATE CLUB HESPERANGE.

***Monsieur LARCHEZ Martial : 2ème DAN KARATE FLAM et 1 DAN en KARATE Contact.***

Pratiquant de KARATE, de Karaté Contact et de Karaté TOTAL.

Moniteur « C » de l’ENEPS.

Assistant jeunes -16 ans et +15 ans depuis la saison 2017/2018 et également depuis de nombreuses années assistant de Nico.

**Seulement les lundis et à partir du 14 octobre 2019 de 19h30 à 20h15 ou 20h30, *c’est un plus car*, il ne peut se rendre libre les autres jours de la semaine.**

***Madame JUNG Nathalie :*** Avait acceptée d’être l’assistante de Nico, les lundis de 20h00 à 21h15 ainsi que les jeudis de 19h30 à 21h00 ou 21h15 pour former une équipe KATA MASCULINE des + 15 ans et si possible une équipe KATA FEMININE des + de 15 ans, pour participation aux Championnats et Coupes, le plus rapidement possible.

*A quittée le Club en septembre 2019 et qui tient à la remercier grandement pour son aide et espère qu’elle pourra également préparer correctement son 3ème DAN.*