



Horaire Karaté Sportif Automne 2017

En vigueur dès le 29 août

Les dimanches débiteront le 10 septembre seulement

Lundi	Mardi		Mercredi		Jeudi		Samedi		Dimanche	
Cours privés disponibles!	18h00 - 18h30 Blanche à Jaune 6 - 12 ans	18h00 - 18h45 J/O - O 6 - 12 ans	18h00 - 18h30 Ninjas 4 - 5 ans		17h30 - 18h00 Ninjas 4 - 5 ans		8h30 - 9h00 Super Héros 2 - 3 ans	8h45 - 9h15 Ninjas 4 - 5 ans	9h00 - 9h30 Ninjas 4 - 5 ans	
	18h30 - 19h15 O/V - Verte P/E	18h45 - 19h30 Bleue-Brune P/E	18h30 - 19h15 Apprentis / Évolution P/E	18h30 - 19h00 Blanche à Jaune 6 - 12 ans	18h00 - 18h30 Blanche à Jaune 6 - 12 ans	18h00 - 18h45 J/O - O 6 - 12 ans	9h15 - 9h45 Blanche à Jaune 6 - 12 ans	9h30 - 10h15 Verte / Bleue / Brune *thématique	9h30 - 10h00 Blanche à Jaune 6 - 12 ans	
Fêtes Karaté Sportif Réservez dès maintenant!	19h15 - 20h00 Club des Maîtres 6-12 ans	19h30 - 20h15 Club des Maîtres Ados-Adultes	19h15 - 20h00 CCN / CDM Combat	19h15 - 20h00 CCN / CDM *Thématique	18h30 - 19h15 O/V - Verte P/E	18h45 - 19h30 Bleue-Brune P/E	9h45 - 10h30 J/O à O/V 6-12 ans	10h15 - 11h00 CCN / CDM Combat	10h00 - 10h45 Apprentis / Évolution P/E	
	20h00 - 21h00 Ados - Adultes Toutes ceintures		20h00 - 20h45 Ados - Adultes Évolution et plus J/O et plus		19h15 - 20h00 CDM - 6-12 ans	19h30 - 20h15 CDM - Ados-Adultes	10h30 - 11h15 Appr.-Évol.-P/E	11h00 - 12h00 Club des Maîtres Ados-Adultes	10h45 - 11h30 Verte - Bleue P/E	11h30 - 12h15 Brune - Noire P/E

Équipements et Item du mois disponibles à la réception!

Niveaux de ceintures :

Apprentis
Blanche
Blanche/Jaune (B/J)
Jaune (J)

Évolution
Jaune/Orange (J/O)
Orange (O)
Orange/Verte (O/V)

CCN
Verte
Bleue
Brune
CDM (Noire)

P/E : Parents Enfants

* Thématique	
Sem. 1	Combat
Sem. 2	Armes et mouvements spectaculaires
Sem. 3	Kata et Kata armé
Sem. 4	Autodéfense - Jiu Jitsu - Brisage
Sem. 5	Spéciale

Mon but: devenir une meilleure personne.



Horaire Kickboxing & Boxe Automne 2017

En vigueur dès le 29 août 2017



Mardi		Mercredi	Jeudi		Samedi
18h45 - 19h45 Boxe (Cardio)		18h45 - 19h45 Boxe	18h45 - 19h45 Boxe (Techniques)		8h30 - 11h30 Entrainement libre Kick Boxing et Boxe
20h15 - 21h00 Kickboxing Sportif	20h15 - 21h00 Kickboxing (Orange et +)	19h45 - 20h15 Boxe / Sparring	20h15 - 21h00 Kickboxing Sportif	20h15 - 21h00 Kickboxing (Orange et +)	11h30 - 12h15 Kickboxing Sportif

**Forfaits de cours privés
disponibles**

Informez-vous à la réception!

Équipements et Item du mois disponibles à la réception!

<u>Niveau de kickboxing :</u>	Blanche/Jaune	Verte
	Jaune	Bleue
	Jaune/Orange	Brune
	Orange	Noire
	Orange/Verte	

