

Horaire Automne

En vigueur dès le 25 Septembre 2021

MARDI		MERCREDI		JEUDI		SAMEDI	
18h00 - 18h30 Apprenti Blanche	18h00 - 18h30 Apprenti Blanche/Jaune - Jaune	17h30 - 18h00 Ninja 4 - 5 ans	18h00 - 18h30 Apprenti 6 - 12 ans	17h30 - 18h00 Ninja 4 - 5 ans		8h30 - 9h00 Super Héros 22 - 44 mois	8h40 - 9h10 Ninja 4 - 5 ans
18h30 - 19h10 Évolution 6 - 12ans	18h35 - 19h20 CCN 6 - 12 ans	18h30 - 19h15 Parent/enfant	18h30 - 19h15 Évolution 6 - 12 ans	18h00 - 18h30 Apprenti Blanche	18h00 - 18h30 Apprenti Blanche/Jaune - Jaune	9h15 - 9h45 Apprenti Blanche	9h15 - 9h45 Apprenti Blanche/Jaune - Jaune
19h15 - 20h00 CDM 6 - 12 ans	19h20 - 20h05 CDM Ados/Adulte	19h15 - 20h00 CCN Thématique	19h15 - 20h00 CDM Thématique	18h30 - 19h10 Évolution 6 - 12 ans	18h35 - 19h20 CCN 6 - 12 ans	9h45 - 10h30 Évolution Tous âges	9h50 - 10h35 CCN 6 - 12 Ans
20h00 - 20h45 Ado / Adulte Toutes ceintures 13 ans et +		20h00 - 21h00 Ado / Adulte Évolution et plus J/O et plus 13 ans et +		19h15 -20h00 CDM 6 - 12 ans	19h20 - 20h05 CDM Ados/ Adultes	10h30 - 11h15 Parent/enfant	10h35 - 11h20 CDM Ados/ Adultes +
				20h00 - 20h45		11h15 - 12h00	Ado /Adulte
				Ado /Adulte Toutes ceintures 13 ans et +		CDM 6 - 12 ans	11h30 - 12h00 Graduation



RENSEIGNEZ-VOUS SUR NOS :

- FÊTES D'ENFANTS
- COURS PRIVÉ PERSONNALISÉ
- CAMP DE JOUR

Thématique: Combat, armes et mouvements spectaculaires, Kata et Katas armé, Autodéfense, Jiu Jitsu - Étoile

SUIVEZ- NOUS:



KARATÉ SPORTIF, KICKBOXING SPORTIF, ADAMS BOXING



KARATESPORTIFSTEROSE



Horaire Automne

En vigueur dès le 28 Août 2021



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
	13h00 -18h00 Entraînement libre	18h00 Boxe Junior 10-12 ans	18h45 Boxe Technique	8h30 -10h45 Entraînement libre
	19h00 Boxe Cardio	20h15 Kick- boxing 13 ans et +	19h00 Boxe Mitaine	20h15 Kick- boxing 13 ans et +

Renseignez-vous sur nos cours privé personnalisé

Suivez- nous



Karaté Sportif, Kickboxing Sportif, Adams Boxing



karatesportifsterose