





Horaire Automne 2023

En vigueur dès le 2 Septembre 2023



Lundi	Mardi		Mercredi	Jeudi		Samedi	
18h00 - 18h30 Ninja 4 - 5 ans	17h40 - 18h10 Apprenti 6 - 12 ans	18h10 - 18h50 Évolution 6 - 12 ans	17h30 - 18h00 Ninja 4 - 5 ans	17h40 - 18h10 Apprenti 6 - 12 ans	18h10 - 18h50 Évolution 6 - 12 ans	8h30 - 9h00 Super Héros 30 - 44 mois	9h00 - 9h30 Ninja 4 - 5 ans
18h30 - 19h10 Évolution 6 - 12 ans	18h50 - 19h30 Verte - Verte/Bleue - Bleue 6-12 ans	19h30 - 20h10 Brune 6-12ans Noire 6-12ans	18h00 - 18h30 Apprenti 6 - 12 ans	18h50 - 19h30 Verte - Verte/Bleue - Bleue 6-12 ans	19h30 - 20h10 Brune 6-12ans Noire 6-12ans	9h30 - 10h00 Apprenti 6 - 12 ans	10h00 - 10h40 Évolution 6 - 12 ans
19h10 - 19h50 CCN / CDM Thématique	19h30 - 20h15 CDM Ado / Adulte	20h10 - 20h55 Ado / Adulte 13 ans et plus	18h30 - 19h10 CCN / CDM Thématique	19h30 - 20h15 CDM Ado / Adulte	20h10 - 20h55 Ado / Adulte 13 ans et plus	10h40 - 11h20 Verte - Verte/Bleue - Bleue 6-12 ans	10h00 - 10h40 Parent/Enfant Tous âges
Renseignez-vous sur nos:  Camp de la relâche Camp de jour Fête d'enfant Cours privé personnalisé 			19h10 - 19h50 CCN / CDM	Thématique CCN et CDM: Combat, Arme et mouvements spectaculaires, Kata armé, Autodéfense, Jiu Jitsu, Étoile		11h20 - 12h05 Ado / Adulte	10h40 à 11h20 Brune 6-12ans
			19h10 - 19h50 Combat Adulte			12h05 - 12h35 Graduation	Noire 6-12ans

S.V.P. veuillez valider la présence de votre enfant ou la vôtre au cours sur notre nouvelle application



Renseignez-vous sur nos cours privés personnalisés

Suivez-nous  

Karaté Sportif Ste-Rose, Kickboxing GKS, Adams Boxing ste-rose@karatesportif.com

Horaire Automne 2023



En vigueur dès le 2 Septembre 2023



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
18h00 Boxe 10 - 12 ans	Entraînement libre du mardi au jeudi de 13h00 à 17h30		18h00 Boxe 10 -12 ans	Entraînement libre Samedi 8h30 - 10h30
19h00 Boxe Cardio		19h00 Boxe Mitaine	19h00 Boxe Technique	11h15 Kickboxing 13 ans et +
	20h15 Kickboxing 13 ans et +		20h15 Kickboxing 13 ans et +	

S.V.P. veuillez valider la présence de votre enfant ou la vôtre au cours sur notre nouvelle application



Renseignez-vous sur nos cours privés personnalisés

Suivez-nous

