



Horaire Hiver 2023

En vigueur dès le 5 Janvier 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 CCN 6 - 12 ans	19h30 - 20h10 CDM 6 - 12 ans	18h00 - 18h30 Apprenti 6 - 12 ans	18h50 - 19h30 CCN 6 - 12 ans	19h30 - 20h10 CDM 6 - 12 ans	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 CCN 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 - 11h20 CDM 6 - 12 ans
			19h10 - 19h50 Combat Adulte			12h05 - 12h35 Graduation	



Karaté Sportif Ste-Rose, Kickboxing GKS, Adams Boxing

ste-rose@karatesportif.com

Horaire Hiver 2023



En vigueur dès le 5 Janvier 2023



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
	Entraînement libre du mardi au jeudi de 13h00 à 17h30	18h00 Boxe 10 - 12 ans	18h45 Boxe Technique	10h00 Boxe 10 - 12 ans
19h00 Boxe	20h15 Kickboxing 13 ans et +	19h00 Boxe Mitaine	20h15 Kickboxing 13 ans et +	11h15 Kickboxing 13 ans et +

Renseignez-vous sur nos cours privé personnalisé



Suivez-nous

Karaté Sportif Ste-Rose, Kickboxing GKS, Adams Boxing
karatesportifsterose

