





# Horaire Hiver 2024

En vigueur dès le 4 Janvier 2024



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

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 Hiver 2024



En vigueur dès le 4 Janvier 2024



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

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**

