



Horaire Printemps 2022



En vigueur dès le 19 Avril 2022

Mardi		Mercredi		Jeudi		Samedi		
18h00 - 18h30 Apprenti 6 - 8 ans	18h00 - 18h30 Apprenti 9 - 12 ans	17h30 - 18h00 Ninja 4 - 5 ans	18h00 - 18h30 Apprenti 6 - 12 ans	17h30 - 18h00 Ninja 4 - 5 ans	18h00 - 18h30 Apprenti 6 - 12 ans	8h30 - 9h00 Super Héros 22 - 44 mois	9h00 - 9h30 Ninja 4 - 5 ans	
18h30 - 19h10 Évolution 6 - 12 ans	18h35 - 19h20 CCN 6 - 12 ans	18h30 - 19h10 Parent / enfant Tous âges	18h30 - 19h10 Évolution 6 - 12 ans	18h30 - 19h10 Évolution 6 - 12 ans	18h35 - 19h20 CCN 6 - 12 ans	9h10 - 9h40 Apprenti 6 - 12 ans	9h35 - 10h15 Évolution 6 - 12 ans	
19h15 - 20h00 CDM 6 - 12 ans	19h20 - 20h05 CDM Ado / Adulte	19h10 - 19h50 CCN / CDM Combat	19h50 - 20h30 Eskrima - Kali Auto défense	19h15 - 20h00 CDM 6 - 12 ans	19h20 - 20h05 CDM Ado / Adulte	9h45 - 10h30 CCN 6 - 12 ans	10h20 - 11h05 Parent/Enfant Tous âges	
20h00 - 20h45 Ado / Adulte	RENSEIGNEZ-VOUS SUR NOS : - CAMP DE LA RELÂCHE - COURS PRIVÉ PERSONNALISÉ - CAMP DE JOUR			20h00 - 20h45 Ado / Adulte			10h35 - 11h20 CDM Ado / Adulte	11h10 - 11h55 CDM 6 - 12 ans
						10h35 - 11h20 Ado / Adulte	11h30 - 12h00 Graduation	

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



Karaté Sportif Ste-Rose, Kickboxing GKS, Adams Boxing

ste-rose@karatesportif.com



Horaire Printemps 2022



En vigueur dès le 19 Avril 2022



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
	Entraînement libre du mardi au jeudi de 13h00 à 17h30	18h00 Boxe Junior 10 - 12 ans	18h45 Boxe Technique	10h00 Boxe Junior 10 - 12 ans
19h00 Boxe Cardio	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

