




Horaire Karaté Sportif Automne 2018

Nouveau cours : Super Héros les dimanches matin dès le 30 septembre!

Et plus encore...	Mardi		Mercredi		Jeudi		Samedi		Dimanche	
Cours privés disponibles!	18h00 - 18h30 Blanche à Jaune 6 - 12 ans	18h00 - 18h45 J/O - O 6 - 12 ans	18h00 - 18h30 Ninjas 4 - 5 ans	18h00 - 18h30 Blanche à Jaune 6 - 12 ans	17h30 - 18h00 Ninjas 4 - 5 ans		8h30 - 9h00 Super Héros 2 - 3 ans	8h45 - 9h15 Ninjas 4 - 5 ans	8h30 - 9h00 Super Héros - 2-3 ans	
	18h30 - 19h15 O/V - Verte P/E	18h45 - 19h30 Bleue-Brune P/E	18h30 - 19h15 Parents/Enfants	18h30 - 19h15 J/O à O/V 6 - 12 ans	18h00 - 18h30 Blanche à Jaune 6 - 12 ans	18h00 - 18h45 J/O - O 6 - 12 ans	9h15 - 9h45 Blanche à Jaune 6 - 12 ans	9h30 - 10h15 Verte / Bleue / Brune *thématique	9h00 - 9h30 Ninjas 4 - 5 ans	9h00 - 9h30 Blanche à Jaune 6 - 12 ans
	19h15 - 20h00 Club des Maîtres 6-12 ans	19h30 - 20h15 Club des Maîtres Ados-Adultes	19h15 - 20h00 CCN / CDM Combat	19h15 - 20h00 CCN / CDM *Thématique	18h30 - 19h15 O/V - Verte P/E	18h45 - 19h30 Bleue-Brune P/E	9h45 - 10h30 J/O à O/V 6-12 ans	10h15 - 11h00 CCN / CDM Combat	9h30 - 10h15 Parents/Enfants	J/O à O/V 6 - 12 ans
 Réservez dès maintenant! (samedi ou dimanche)	20h00 - 21h00 Ados-Adultes Toutes ceintures		20h00 - 20h45 Ados-Adultes Évolution et plus J/O et plus		19h15 - 20h00 CDM - 6-12 ans	19h30 - 20h15 CDM - Ados-Adultes	10h30 - 11h15 Parents/Enfants	11h00 - 12h00 Club des Maîtres Ados-Adultes	10h15 - 11h00 Verte - Bleue P/E	10h15 - 11h00 Brune - Noire P/E
					20h00 - 21h00 Ados-Adultes (Toutes ceintures)		11h15 - 12h00 CDM - 6-12 ans		11h00 - 11h30 CCN / CDM *Thématique	

Équipements et Item du mois disponibles à la réception!

Cours privés disponibles dès 11h

Niveaux de ceintures :

Apprentis
Blanche
Blanche/Jaune (B/J)
Jaune (J)

Évolution
Jaune/Orange (J/O)
Orange (O)
Orange/Verte (O/V)

CCN
Verte
Verte/Bleue (V/B)
Bleue
Brune
CDM (Noire)

* Thématique	
Sem. 1	Combat
Sem. 2	Armes et mouvements spectaculaires
Sem. 3	Kata et Kata armé
Sem. 4	Autodéfense - Jiu Jitsu - Étoiles
Sem. 5	Spéciale

P/E : Parents Enfants

Mon but: devenir une meilleure personne.

* Des changements peuvent être effectués sans préavis

Téléphone : 450 625-4920

ste-rose@karatesportif.com

www.karateste-rose.com



Horaire Kickboxing & Boxe Automne 2018

En vigueur dès le 4 septembre



Mardi		Mercredi	Jeudi		Samedi
18h45 - 19h45 Boxe (Cardio)		18h45 -19h45 Boxe	18h45 - 19h45 Boxe (Techniques)		8h30 - 11h30 Entrainement libre Kick Boxing et Boxe
20h15 - 21h00 Kickboxing Sportif	20h15 - 21h00 Kickboxing (Orange et +)	19h45 - 20h15 Boxe / Sparring	20h15 - 21h00 Kickboxing Sportif	20h15 - 21h00 Kickboxing (Orange et +)	11h30 - 12h15 Kickboxing Sportif

**Forfaits de cours privés
disponibles**

Informez-vous à la réception!

Équipements et Item du mois disponibles à la réception!

<u>Niveau de kickboxing :</u>	Blanche/Jaune	Verte/Bleue
	Jaune	Verte
	Jaune/Orange	Bleue
	Orange	Brune
	Orange/Verte	Noire



* Des changements peuvent être effectués sans préavis

Téléphone : 450 625-4920

ste-rose@karatesportif.com

www.karateste-rose.com