




Horaire Karaté Sportif Hiver 2019

Et plus encore...	Mardi		Mercredi		Jeudi		Samedi		Dimanche	
Cours privés disponibles!  Réservez dès maintenant! (samedi ou dimanche)	18h00 - 18h30 Apprentis 6 - 12 ans	18h00 - 18h45 Évolution 6 - 12 ans	18h00 - 18h30 Ninjas 4 - 5 ans	18h00 - 18h30 Apprentis 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 Verte - verte/bleue	18h45 - 19h30 Bleue-Brune	18h30 - 19h15 Parents/Enfants	18h30 - 19h15 J/O à O/V 6 - 12 ans	18h00 - 18h30 Apprentis 6 - 12 ans	18h00 - 18h45 Évolution 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 Verte - verte/bleue	18h45 - 19h30 Bleue-Brune	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
	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)

P/E : Parents Enfants

Évolution

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

CCN

Verte
Verte/Bleue (V/B)
Bleue
Brune

CDM (Noire)

Mon but: devenir une meilleure personne.

* 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



Horaire Kickboxing & Boxe Hiver 2019

En vigueur dès le 5 janvier



Mardi		Mercredi	Jeudi		Samedi
18h45 - 19h45 Boxe (Cardio)		18h45 - 19h45 Boxe	18h45 - 19h45 Boxe (Techniques)		8h30 - 11h30 Entraînement 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

