



# HORAIRE

## KS/TERREBONNE

DÉBUT : 2 SEPTEMBRE 2025

### LUNDI :

17h00 à 17h30  
17h30 à 18h00  
18h00 à 18h45  
18h45 à 19h30  
19h30 à 20h15

**Ninjas** - (préscolaire 3-4-5 ans)  
**Apprentis** - (ceinture blanche à jaune - 6 à 11 ans)  
**CCN** - (ceinture bleu et brune - 6 à 11 ans)  
**CDM** - (ceinture noire junior)  
**CDM** - (ceinture noire 1<sup>re</sup> dan et plus)

### MARDI :

17h15 à 18h00  
18h00 à 18h45  
18h45 à 19h30  
19h45 à 20h30  
20h30 à 21h00

**Évolution** - (ceinture jaune/orange à orange/verte - 6 à 11 ans)  
**Club Excellence** - (ceinture verte et verte/bleu - 6 à 11 ans)  
**Ados/Adultes** - (12 ans et plus - toutes ceintures)  
**Kickboxing Sportif** - (12 ans et plus - toutes ceintures)  
**Kickboxing Sportif - Éducatif Combat** - (12 ans et plus - toutes ceintures)

### MERCREDI :

17h00 à 17h30  
17h30 à 18h00  
18h00 à 18h45  
18h45 à 19h30  
19h30 à 20h15

**Ninjas** - (préscolaire 3-4-5 ans)  
**Apprentis** - (ceinture blanche à jaune - 6 à 11 ans)  
**Famille** - (toutes ceintures)  
**CCN et CDM - Éducatif Combat** - (ceinture - bleu - brune - noire - 6 à 11 ans)  
**CCN** - (12 ans et plus) et **CDM** - (ceinture noire 1<sup>er</sup> dan et plus)

### JEUDI :

17h15 à 18h00  
18h00 à 18h45  
18h45 à 19h30  
19h45 à 20h30  
20h30 à 21h00

**Évolution** - (ceinture jaune/orange à orange/verte - 6 à 11 ans)  
**Club Excellence - Éducatif Combat** - (ceinture verte et verte/bleu - 6 à 11 ans)  
**Ados/Adultes** - (12 ans et plus - toutes ceintures)  
**Kickboxing Sportif** - (12 ans et plus - toutes ceintures)  
**Kickboxing Sportif - Éducatif Combat** - (12 ans et plus - toutes ceintures)

### SAMEDI :

8h00 à 8h30  
8h30 à 9h00  
9h00 à 9h45  
9h45 à 10h30  
10h30 à 11h15  
11h15 à 12h00  
12h00 à 12h45

**Ninjas** - (préscolaire 3-4-5 ans)  
**Apprentis** - (ceinture blanche à jaune - 6 à 11 ans)  
**Évolution** - (ceinture jaune/orange à orange/verte - 6 à 11 ans)  
**Club Excellence** - (ceinture verte et verte/bleu - 6 à 11 ans)  
**CCN** - (ceinture bleu et brune)  
**CDM** - (ceinture noire seulement)  
**Famille** - (toutes ceintures)

## LA RENTRÉE C'EST KARATÉ