

# KARATÉ SPORTIF DUVERNAY

HIVER 2026 | 514-557-6228 | 2830 BOUL. ST-MARTIN EST

## LUNDI

18 : 00 - 18 : 30	Évolution	Jaune/Or. à Orange/Ver. (6-12 ans)
18 : 30 - 19 : 00	CX ET CCN : thématique	Verte & + (6-12 ans)
19 : 00 - 19 : 45	Club Des Maîtres	Noire (Tous âges)
19 : 45 - 20 : 30	Ados-Adultes (Karaté)	Toutes ceintures (13 ans et +)
20 : 30 - 21 : 15	Kickboxing	Toutes ceintures (13 ans et +)

## MARDI

17 : 15 - 17 : 45	Ninja	(4-5 ans)
17 : 45 - 18 : 15	Apprenti	Blanche à Jaune (6-12 ans)
18 : 15 - 19 : 00	CX/CCN	Verte & + (6-12 ans)
19 : 00 - 19 : 45	Club Des Maîtres	Noire (Tous âges)
19 : 45 - 20 : 30	Ados-Adultes (Karaté)	Toutes ceintures (13 ans et +)

## MERCREDI

18 : 00 - 18 : 30	Évolution	Jaune/Or. à Orange/Ver. (6-12 ans)
18 : 30 - 19 : 00	Club Excellence	Verte et Verte/Bleue (6-12 ans)
19 : 00 - 19 : 30	Club Ceinture Noire	Bleue & Brune (Tous âges)
19 : 30 - 20 : 15	Club Des Maîtres (adulte)	Noire (16 ans et +)

## JEUDI

17 : 15 - 17 : 45	Ninja	(4-5 ans)
17 : 45 - 18 : 15	Apprenti	Blanche à Jaune (6-12 ans)
18 : 15 - 19 : 00	CX/CCN : Combat	Verte & + (6-12 ans)
19 : 00 - 19 : 45	Ado-Adulte	Toutes ceintures (13 ans et +)
19 : 45 - 20 : 15	Combat adulte	Verte & + (13 ans et +)
20 : 15 - 21 : 00	Kickboxing	Toutes ceintures (13 ans et +)

## SAMEDI

9 : 00 - 9 : 30	Super-Héros	(2-3 ans)
9 : 30 - 10 : 00	Ninja	(4-5 ans)
10 : 00 - 10 : 30	Apprenti	Blanche à Jaune (6-12 ans)
10 : 30 - 11 : 00	Évolution	Jaune/Or. à Orange/Ver. (6-12 ans)
11 : 00 - 11 : 45	CX/CCN	Verte & + (6-12 ans)
11 : 45 - 12 : 30	Club Des Maîtres	Noire (Tous âges)

## DIMANCHE

9 : 00 - 9 : 30	Ninja	(4-5 ans)
9 : 30 - 10 : 00	Apprenti	Blanche à Jaune (6-12 ans)
10 : 00 - 10 : 30	Évolution	Jaune/Or. à Orange/Ver. (6-12 ans)
10 : 30 - 11 : 15	Club Excellence & Club Ceinture Noire	Verte & + (6-12 ans)
11 : 15 - 12 : 00	Famille (Parents-Enfants)	Toutes ceintures (Tous âges)

**3 succursales pour mieux vous servir dans notre réseau:**  
 Informez-vous sur les horaires de **St-François** et **Mirabel** afin de varier vos visites et profiter pleinement de nos services.