



Horaire Karaté Sportif La Plaine automne 2024

En vigueur à partir du samedi 24 août 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
				9h00-9h30 Super-Héros 22-44 mois
	17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans		17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans	9h30-10h00 Ninjas 44 mois à 5 ans
18h15-19h00 CCN Verte à brune	18h15-18h45 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	18h15-19h00 CCN Verte à brune	18h15-18h45 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	10h00-10h30 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune
19h00-19h45 CDM Noire seulement	18h45-19h30 Évolution J/Oà OV	19h00-19h45 CDM Noire seulement	18h45-19h30 Évolution J/Oà OV	10h30-11h15 Évolution J/Oà OV
	19h30-20h30 Karaté Ados adultes 13+ Toutes ceintures		19h30-20h30 Karaté Ados adultes 13+ Toutes ceintures	11h15-12h00 CCN verte à brune
				12h00-12h45 CDM Noire seulement
Cours privés et fête d'enfant disponible samedi et dimanche PM selon disponibilités				
		Thématique CCN-CDM		
	Sem 1	Katas		
	Sem 2	Techniques/ auto-défences		
	Sem 3	Combats		
	Sem 4	Armes		
	Sem 5	Spécial		
Niveaux de ceintures :				
Débutants		Intermédiaires		Avancés
Apprentis		Evolution		CCN/CDM
Blanche		Jaune/Orange (J/O)		Verte (V)
Blanche/Jaune (B/J)		Orange (O)		Verte-Bleue (VB)
Jaune (J)		Orange/Verte (O/V)		Bleue (BL)
				Brune (BR)
				Noire
Mon but: devenir une meilleure personne.				

* Des changements peuvent être effectués sans préavis

Téléphone : 450-918-7688

info@karatelaplane.com

www.karatelaplane.com