



Horaires Karaté Sportif La Plaine automne 2026

En vigueur à partir du lundi 24 août 2026

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

* Des changements peuvent être effectués sans préavis

Téléphone : 450-918-7688

info@karatelaplain.com

www.karatelaplain.com