



# Horaire Karaté Sportif La Plaine été 2025

En vigueur à partir du 23 juin 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
	17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans		17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans	9h00-9h30 Ninjas 44 mois à 5 ans
18h00-18h45 CCN-CDM Verte à noire	18h15-18h45 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	18h00-18h45 CCN-CDM Verte à noire	18h15-18h45 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	9h30-10h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune
18h45-19:30 CDM Noire seulement	18h45-19h30 Évolution J/Oà OV	18h45-19:30 CDM Noire seulement	18h45-19h30 Évolution J/Oà OV	10h00-10h45 Évolution J/Oà OV
	19h30-20h30 Kickboxing / Karaté Ados adultes 13+ Toutes ceintures		19h30-20h30 Kickboxing / Karaté Ados adultes 13+ Toutes ceintures	10h45-11h30 CCN-CDM verte à noire
<b>FERMÉ POUR VACANCES DU 18 JUILLET AU 3 AOÛT INCLUSIVEMENT</b>				
<b>L'été c'est karaté et c'est ILLIMITÉ</b>	Sem 1	Thématique CCN-CDM Katas		
	Sem 2	Techniques/ auto-défences		
	Sem 3	Combats		
	Sem 4	Armes		
	Sem 5	Spécial		
<b>Niveaux de ceintures :</b>				
<b>Débutants</b>		<b>Intermédiaires</b>		<b>Avancé</b>
<b>Apprentis</b> Blanche Blanche/Jaune (B/J) Jaune (J)		<b>Évolution</b> Jaune/Orange (J/O) Orange (O) Orange/Verte (O/V)		<b>CCN</b> Verte Verte/bleu Bleu Brune
				<b>CDM</b> Noire DAN

**Mon but: devenir une meilleure personne.**

*\* Des changements peuvent être effectués sans préavis*

Téléphone : 450-918-7688

info@karatelaPlaine.com

www.karatelaPlaine.com