



Horaire Karaté Sportif La Plaine été 2026

En vigueur à partir du 22 juin 2026

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