

KARATÉ SPORTIF ST-FRANCOIS

DÈS SEPTEMBRE 2024

514-503-7993 | 8028 MARCEL-VILLENEUVE



MARDI

17 : 30 - 18 : 00	Ninja	(4-5 ans)
18 : 00 - 18 : 30	Apprenti	Blanche à Jaune (6-12 ans)
18 : 30 - 19 : 00	Évolution	Jaune/Or. à Orange/Ver. (6-12 ans)
19 : 00 - 19 : 45	CX, CCN & CDM	Verte & + (Tous âges)
19 : 45 - 20 : 30	Ados-Adultes (Karaté)	Toutes ceintures (13 ans et +)

MERCREDI

18 : 00 - 18 : 30	Apprenti	Blanche à Jaune (6-12 ans)
18 : 30 - 19 : 00	Évolution	Jaune/Or. à Orange/Ver. (6-12 ans)
19 : 00 - 19 : 45	CX, CCN & CDM	Verte & + (Tous âges)
19 : 45 - 20 : 30	Ados-Adultes (Karaté)	Toutes ceintures (13 ans et +)

JEUDI

17 : 20 - 17 : 50	Ninja	(4-5 ans)
17 : 50 - 18 : 20	Apprenti	Blanche à Jaune (6-12 ans)
18 : 20 - 18 : 50	Évolution	Jaune/Or. à Orange/Ver. (6-12 ans)
18 : 55 - 19 : 25	Combats – CX*	Verte & V/B (Tous âges)
19 : 30 - 20 : 00	Combats – CCN/CDM*	Bleue + (Tous âges)
20 : 00 - 20 : 45	Ados-Adultes (Karaté)	Toutes ceintures (13 ans et +)

Battements / 5 min. : Période pour mettre son équipement de combat

SAMEDI

8 : 30 - 9 : 00	Super-Héros	(2-3 ans)
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	Thématique CX / CCN / CDM	Verte & + (Tous âges)
11 : 15 - 12 : 00	Famille (Parents-Enfants)	Toutes ceintures (Tous âges)

CDM : INFORMEZ-VOUS AUPRÈS DE DUVERNAY
POUR PLUS DE POSSIBILITÉS