

# KARATÉ SPORTIF ST-FRANCOIS

DÈS JANVIER 2026

514-503-7993 | 8028 MARCEL-VILLENEUVE



## LUNDI

|                   |           |                                    |
|-------------------|-----------|------------------------------------|
| 18 : 00 - 18 : 30 | Évolution | Jaune/Or. à Orange/Ver. (6-12 ans) |
| 18 : 30 - 19 : 15 | CX        | Verte & + (Tous âges)              |
| 19 : 15 - 20 : 00 | CCN       | Bleue & + (Tous âges)              |

## MARDI

|                   |                       |                                    |
|-------------------|-----------------------|------------------------------------|
| 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 : 50 - 19 : 30 | CX, CCN               | Verte & + (Tous âges)              |
| 19 : 30 - 20 : 15 | CDM                   | NOIRE & + (Tous âges)              |
| 20 : 15 - 21 : 00 | Ados-Adultes (Karaté) | Toutes ceintures (13 ans et +)     |

## MERCREDI

|                   |                       |                                |
|-------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 17 : 45 - 18 : 15 | Apprenti              | Blanche à Jaune (6-12 ans)     |
| 18 : 15 - 18 : 45 | CX                    | Verte & + (Tous âges)          |
| 18 : 45 - 19 : 15 | CCN                   | Bleue & + (Tous âges)          |
| 19 : 15 - 20 : 00 | CDM                   | NOIRE & + (Tous âges)          |
| 20 : 00 - 20 : 45 | 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 +)     |

## 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)       |

**3 succursales pour mieux vous servir dans notre réseau:**  
Informez-vous sur les horaires de **Duvernay** et **Mirabel** afin de **varier vos visites** et profiter pleinement de nos services.