



# Karaté Sportif Le Plateau Gatineau

## Horaire des cours automne 2026

La santé c'est karaté !

À partir du 1er septembre 2026



Camps de jour



### Mardi

17h00 - Cours privés  
17h30 - Ninjas (4-5 ans)  
18h00 - Apprentis (6-12 ans) *blanche à jaune*  
18h30 - Évolution (6-12 ans) *jaune/orange à orange/verte*  
19h00 - CX/CCN/CDM (6-12 ans) *verte à noire junior*  
19h45 - Ados/Adultes 13 ans et plus et CDM 1er DAN et plus  
20h30 - Kickboxing

### Mercredi

17h30 - Cours privés  
18h00 - Super Héros (2-3 ans)  
18h30 - Ninjas (4-5 ans)  
19h00 - CX/CCN/CDM (6-12 ans) Éducatif combat ou kata  
19h45 - Ados/Adultes ceintures vertes et plus (13 ans et plus) et CDM 1er DAN et plus  
Éducatif combat ou kata  
20h30 - Cours privés

### Jeudi

17h30 - Cours privés  
18h00 - Apprentis (6-12 ans) *blanche à jaune*  
18h30 - Évolution (6-12 ans) *jaune/orange à orange/verte*  
19h00 - CDM (tous les âges) *noire*  
19h45 - Ados/Adultes (13 ans et plus)  
20h30 - Kickboxing

### Samedi

8h30 - Super Héros (2-3 ans)  
9h00 - Ninjas (4-5 ans)  
9h30 - Apprentis (6-12 ans) *blanche à jaune*  
10h00 - Évolution (6-12 ans) *jaune/orange à orange/verte*  
10h30 - CX/CCN/CDM (tous les âges, verte et plus) Éducatif combat ou kata  
11h15 - Ados/Adultes (13 ans et plus) et CDM 1er DAN et plus  
12h00 - Famille  
13h00 - Cours privés et événements



### Nos coordonnées

Courriel : [info@karateaylmer.com](mailto:info@karateaylmer.com)

Téléphone : 819-205-1155

Cell : 819-860-0178

260 boulevard Saint-Raymond, suite 107, Gatineau, QC, J9A 3G

Horaires sujet à changements sans préavis

Facebook: <https://www.facebook.com/karatesportifaylmer>

Internet : [karateaylmer.com](http://karateaylmer.com)