



Karaté Sportif Le Plateau Gatineau

Horaire des cours automne 2025

La santé c'est karaté !
À partir du 8 septembre 2025



Lundi

18h00 - Ninjas (4-5 ans)
18h30 - CX (6-12 ans) verte et verte/bleue
19h00 - CCN/CDM junior (6-12 ans) bleue, brune et noire junior
19h45 - Ados/Adultes (vertes+ et 12+) et CDM 1er DAN et +)

Camps de jour



Karaté Sportif

Mardi

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 12 ans et plus
20h30 - Kickboxing 12 ans et plus

Mercredi

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

Jeudi

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 (12 ans et plus)
20h30 - Kickboxing 12 ans et plus

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 (12 ans et plus) CDM 1er DAN +
12h00 - Famille
13h00 - Cours privés et événements spéciaux



Nos coordonnées

Courriel : info@karateaylmer.com

Téléphone : 819-205-1155

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

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

Horaire sujet à changements sans préavis

Internet : karateaylmer.com