



# Karaté Sportif Le Plateau Gatineau

## Horaire des cours automne hiver

La santé c'est karaté

À partir du 15 septembre 2024



### **Lundi**

17h30 - Ninjas (4-5 ans)

18h00 - CX (6-12 ans) *verte et verte/bleue*

18h30 - CCN (6-12 ans) *bleue et brune*

19h00 - CDM (tous les âges) *noire*

19h45 - Ados/Adultes (13 ans et plus)

20h30 - Ados/Adultes (13 ans et plus, verte et plus) Éducatif combat ou kata

### **Mardi**

17h30 – Apprentis (6-12 ans) *blanche à jaune*

18h00 – Évolution (6-12 ans) *jaune/orange à orange/verte*

18h30 - CX (6-12 ans) *verte et verte/bleue*

19h00 - CCN (6-12 ans) *bleue et brune*

19h30 - Ados/Adultes (13 ans et plus)

20h15 - Kickboxing (13 ans et plus)

### **Mercredi**

17h30 – Super Héros (2-3 ans)

18h00 – Ninjas (4-5 ans)

18h30 - CX/CCN/CDM (tous les âges) Éducatif combat ou kata

19h15 - Ados/Adultes (13 ans et plus)

20h00 - Kickboxing (13 ans et plus)

### **Jedi**

17h30 – Apprentis (6-12 ans) *blanche à jaune*

18h00 – Évolution (6-12 ans) *jaune/orange à orange/verte*

18h30 - CDM (tous les âges) *noire*

19h15 - Ados/Adultes (13 ans et plus)

20h00 - Kickboxing (13 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 (13 ans et plus)

12h00 – Famille



### Nos coordonnées

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

Téléphone : 819-205-1155

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

260 boulevard Saint-Raymond, suite 107, Gatineau, QC, J9A 3G7