



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

Téléphone : 819-205-1155

Internet : karateaylmer.com

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