



# ***HORAIRE***

## ***Karaté Sportif Terrebonne***

### ***2019***

#### ***Lundi:***

18h00 à 18h45  
18h45 à 19h15  
19h15 à 20h00  
20h30 à 21h30

*Familles* (toutes ceintures)  
*CDM* (ceinture noire seulement) - *Cours de perfectionnement*  
*CCN* (13 ans et plus) et *CDM* (ceinture noire seulement)  
*ZUMBA* (13 ans et plus)

#### ***Mardi:***

17h15 à 17h45  
17h45 à 18h15  
18h15 à 19h00  
19h00 à 19h45  
19h45 à 20h30  
20h45 à 21h30

*Ninjas* (préscolaire 3-4-5 ans)  
*Apprenti* (ceinture blanche, blanche/jaune et jaune)  
*Évolution* (ceinture jaune/orange, orange et orange/verte)  
*CCN* et *CDM* (ceinture verte, bleu, brune et noire – 6 à 12 ans)  
*Ados/Adultes* (13 ans et plus – Toutes Ceintures)  
*Kickboxing Sportif* (13 ans et plus)

#### ***Mercredi:***

18h00 à 18h45  
18h45 à 19h30  
19h45 à 20h30

*CCN* et *CDM* (ceinture verte, bleu, brune et noire - 6 à 12 ans) - *Éducatif Combat*  
*Kickboxing Sportif* (13 ans et plus)  
*CCN* (13 ans et plus) *CDM* (13 ans et plus) et *Kickboxing Sportif* (13 ans et plus) - *Éducatif Combat*

#### ***Jeudi:***

17h15 à 17h45  
17h45 à 18h15  
18h15 à 19h00  
19h00 à 19h45  
19h45 à 20h30  
20h45 à 21h30

*Ninjas* (préscolaire 3-4-5 ans)  
*Apprenti* (ceinture blanche, blanche/jaune et jaune)  
*Évolution* (ceinture jaune/orange, orange et orange/verte)  
*CCN* et *CDM* (ceinture verte, bleu, brune et noire-6 à 12 ans)  
*Ados/Adultes* (13 ans et plus – Toutes Ceintures)  
*Kickboxing Sportif* (13 ans et plus)

#### ***Samedi:***

9h00 à 9h30  
9h30 à 10h00  
10h00 à 10h45  
10h45 à 11h30  
11h30 à 12h15  
12h15 à 13h00  
13h00...

*Ninjas* (préscolaire 3-4-5 ans)  
*Apprenti* (ceinture blanche, blanche/jaune et jaune)  
*Évolution* (ceinture jaune/orange, orange et orange/verte)  
*CCN* (ceinture verte, bleu et brune-6 à 12 ans)  
*CDM* (ceinture noire seulement)  
*Familles* (toutes ceintures)  
*Fêtes d'enfants – Graduations – Cours privé*