



Horaire Karaté Sportif Ste-Thérèse



(Académie Sainte-Thérèse, 425 rue Blainville Est, entrée porte 9)

En vigueur à partir du 4 septembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
18h30 - 19h15 Famille Toutes ceintures	18h00 - 18h30 Petits Ninjas 3 à 5 ans *Cafétéria*	18h30 - 19h15 Club Ceinture Noire Verte à Brune	18h00 - 18h30 Apprentis 5-12 ans *Cafétéria*	9h00 - 9h30 Petits Ninjas 3 à 5 ans
19h15 - 20h15 Thématique Club Ceinture Noire/Club des Maîtres Verte à Dan	18h30 - 19h00 Apprentis 5-12 ans Blanche à Jaune	19h15 - 20h15 Club Des Maîtres Noire et Dan	18h30 - 19h15 Programme Évolution	9h30 - 10h00 Apprentis 5-12 ans Blanche à Jaune
	19h00 - 19h45 Programme Évolution		19h15 - 20h00 Ados/Adultes Toutes ceintures	10h00 - 10h45 Famille Toutes ceintures
				10h45 - 11h30 Programme Évolution
				11h30 - 12h15 Club Ceinture Noire Verte - Bleue - Brune
				12h15 - 13h00 Club Des Maîtres Noire et Dan

* Thématiques du lundi*

Sem 1 : Combat
Sem 2 : Autodéfense
Sem 3 : Combat
Sem 4 : Kata + Kata armé
Sem 5 : Spéciale

Effort + Pratique = Succès!

<u>Apprentis</u> Blanche à Jaune	<u>Programme Évolution</u> Jaune/orange à Orange/verte	<u>Club Ceinture Noire/Club des Maîtres</u> Verte à Dan
-------------------------------------	---	--

