



# Horaire Karaté Sportif Ste-Thérèse



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

En vigueur à partir du 03 septembre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
18h30 - 19h15 Famille Toutes ceintures	18h00 - 18h30 Petits Ninjas 3 à 5 ans <b>*Cafétéria*</b>	18h30 - 19h15 Club Ceinture Noire Verte à Brune	18h00 - 18h30 Apprentis 5-12 ans <b>*Cafétéria*</b>	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 Famille/ Programme Évolution	9h30 - 10h00 Apprentis 5-12 ans Blanche à Jaune
	19h00 - 19h45 Programme Évolution			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</u> Verte à Brune	<u>Club des Maîtres</u> Noire et Dan
-------------------------------------	---	---	---

