



HORAIRE DES COURS PRÉSENTIEL AUTOMNE 2022

À compter du 03 octobre 2022

Réservation en ligne :

<https://karatesportifmontsainthilaire.perfectmind.com>

LUNDI

| | |
|-----------------|--|
| 17 :30 à 18 :00 | Ninjas (3-4-5 ans) |
| 18 :15 à 18 :45 | Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans) |
| 18 :45 à 19 :30 | Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans) |
| 19 :30 à 20 :15 | Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans) |
| 20 :30 à 21 :15 | Kickboxing (Toutes ceintures 13 ans et +) |

MARDI

| | |
|-----------------|--|
| 17 :30 à 18 :00 | Ninjas (3-4-5 ans) |
| 18 :15 à 18 :45 | Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans) |
| 18 :45 à 19 :30 | Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans) |
| 19 :30 à 20 :15 | Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans) |
| 20 :15 à 21 :00 | Ados/Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +) |

MERCREDI

| | |
|-----------------|--|
| 17 :30 à 18 :00 | Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans) |
| 18 :15 à 18 :45 | Ninjas (3-4-5 ans) |
| 18 :45 à 19 :30 | Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans) |
| 19 :30 à 20 :15 | Ados/Adultes avancés (Ceintures Jaune-Orange et + 13 ans et +) |
| 20 :30 à 21 :15 | Kickboxing (Toutes ceintures 13 ans et +) |

JEUDI

| | |
|-----------------|--|
| 17 :30 à 18 :00 | Ninjas (3-4-5 ans) |
| 18 :15 à 18 :45 | Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans) |
| 19 :00 à 19 :45 | Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans) |
| 19 :45 à 20 :30 | Ados/Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +) |

SAMEDI

| | |
|-----------------|--|
| 8 :00 à 8 :30 | Super-Héros (22 à 44 mois) – Groupe 1 (Dès le 10 septembre) |
| 8 :45 à 9 :15 | Super-Héros (22 à 44 mois) – Groupe 2 (Dès le 10 septembre) |
| 9 :30 à 10 :00 | Ninjas (3-4-5 ans) |
| 10 :15 à 10 :45 | Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans) |
| 11 :00 à 11 :45 | Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans) |
| 11 :45 à 12 :30 | Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans) |
| 12 :30 à 13 :00 | Combats Karaté (Enfants et adultes) |
| 13 :00 à 13 :45 | Ados/Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +) |
| 13 :45 à 14 :30 | Famille (parent-enfants, toutes ceintures) |

☎ 514.709.8299

✉ info@karatemont-st-hilaire.com

📘 Karaté Sportif Mont-Saint-Hilaire

📷 @karatesportifmsh

