



Horaire des cours

Karaté Sportif Aylmer

À partir du 20 août 2018



Mardi		Mercredi		Jeudi		Samedi		Dimanche	
Super Héros (Précolaire: 2-3 ans) 17h30 à 18h00		Ninjas (Précolaire: 3-4-5 ans) 17h45 à 18h15	Apprentis 6-12 ans (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30	Ninjas (Précolaire: 3-4-5 ans) 17h45 à 18h15	Apprentis 6-12 ans (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30	Super Héros (Précolaire: 2-3 ans) 8h30 à 9h00		Ninjas (Précolaire: 3-4-5 ans) 9h00 à 9h30	
Ninjas (Précolaire: 3-4-5 ans) 17h45 à 18h15	Apprentis 6-12 ans (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30	Évolution (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h15 à 19h00	CCN / CDM (Ceinture Vertes et plus) 18h30 à 19h15	Famille 18h30 à 19h00		Évolution (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h30 à 19h15	Ninjas (Précolaire: 3-4-5 ans) 9h00 à 9h30	Apprentis 6-12 ans (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 9h15 à 9h45	Apprentis 6-12 ans (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 9h30 à 10h00
Évolution (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h15 à 19h00	CCN / CDM (Ceinture Vertes et plus) 18h30 à 19h15	Ados/Adultes 13 ans et plus 19h15 à 20h00		CDM (Ceinture noire et plus) 19h15 à 20h00	CCN (Ceinture Vertes et plus) 19h15 à 20h00	Évolution (Ceinture Jaune/Orange et Orange) 9h45 à 10h30	Évolution (Ceinture Orange et Orange/verte) 9h45 à 10h30	Évolution (Ceinture Jaune/Orange et plus) 10h00 à 10h45	
Ados/Adultes 13 ans et plus 19h15 à 20h00		Libre 13 ans et plus 20h00 à 20h30		Ados/Adultes 20h00 à 20h45	Kick Boxing Sportif 20h00 à 20h45	CCN (Ceinture Vertes) 10h30 à 11h15	CCN / CDM (Ceinture bleues et plus) 10h30 à 11h15	CCN (Ceinture Vertes et plus) 10h45 à 11h30	
Libre 13 ans et plus 20h00 à 20h30		Kick Boxing Sportif 13 ans et plus 20h30 à 21h15		Combat Adultes 13 ans et plus 20h45		Famille 11h15 à 11h45	Kick Boxing Sportif 11h15 à 12h00	Ados/Adultes 13 ans et plus 11h30 à 12h15	CDM (Ceinture noire et plus) 11h30 à 12h15
Kick Boxing Sportif 13 ans et plus 20h30 à 21h15		Des cours privés sont disponible sur réservation tous les jours				Cours privés et fêtes d'enfants disponibles !			

Des changements peuvent être effectués sans préavis, assurez-vous d'avoir un calendrier à jour.

Salle 1

Salle 2

MATÉRIEL REQUIS :

- Uniforme Karaté Sportif
- Ceinture
- Bouteille d'eau
- Bas Karaté Sportif ou Nu pied
- Cheveux attachés

THÉMATIQUES DES SEMAINES (CCN / CDM / ADULTES)

1. TECHNIQUES
2. KATAS
3. ATELIERS
4. AUTO-DÉFENSE
5. ARMES

SVP ARRIVÉ 2 À 5 MIN AVANT LE COURS