



# HORAIRE DES COURS

Automne 2019

À compter du 26 août 2019

## LUNDI

17 :30 à 18 :00  
18 :00 à 18 :45  
18h45 à 19h00

Ninjas (3-4-5 ans)  
Évolution / CCN (Ceintures jaune-orange à brune 6 à 12 ans)  
Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)

## MARDI

17 :30 à 18 :00  
18 :15 à 18 :45  
18 :45 à 19 :30  
19 :30 à 20 :00  
20 :00 à 20 :45

Ninjas (3-4-5 ans)  
Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)  
Ados / Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)  
Combats Ados /Adultes (Ceintures jaune-orange et +)  
Kickboxing Sportif (Toutes ceintures 13 ans et +)

## MERCREDI

17 :30 à 18 :00  
18 :15 à 18 :45  
18 :45 à 19 :30

Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)  
Ninjas (3-4-5 ans)  
Parents / enfants (Toutes ceintures)

## JEUDI

17 :30 à 18 :00  
18 :15 à 18 :45  
18 :45 à 19 :30  
19 :30 à 20 :15  
20 :15 à 21 :00

Ninjas (3-4-5 ans)  
Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)  
Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)  
Ados / Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)  
Kickboxing Sportif (Toutes ceintures 13 ans et +)

## SAMEDI

8 :00 à 8 :30  
8 :45 à 9 :15  
9 :30 à 10 :00  
10 :00 à 10 :45  
10 :45 à 11 :30  
11 :30 à 12 :15  
12 :15 et +

Super-Héros (22 à 44 mois) – Du 14 septembre au 30 novembre  
Ninjas (3-4-5 ans)  
Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)  
Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)  
Parents / enfants (Toutes ceintures)  
Ados / Adultes (Toutes ceintures)  
Graduations de ceintures ou cours privés



514.709.8299



info@karatemont-st-hilaire.com



Karaté Sportif Mont-Saint-Hilaire

www.karatemont-st-hilaire.com

