



# 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](mailto:info@karatemont-st-hilaire.com)

 Karaté Sportif Mont-Saint-Hilaire

[www.karatemont-st-hilaire.com](http://www.karatemont-st-hilaire.com)

