

KARATÉ SPORTIF DUVERNAY

VALIDE DÈS LE 21 SEPT. 2020 | 514-557-6228



LUNDI

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

Évolution
Club Ceinture Noire
KickBoxing Sportif
Ados-Adultes

J/O, Orange et O/V (12 ans et -)
Verte, Bleue, Brune et Noire (12 ans et -)
KickBoxing : Toutes ceintures (13 ans et +)
Karaté : Toutes ceintures (13 ans et +)

MARDI

17 : 30 - 18 : 00
(10 minutes de battement)
18 : 10 - 18 : 40
(10 minutes de battement)
18 : 50 - 19 : 30
18 : 50 - 19 : 30
19 : 30 - 20 : 15

Ninja
Apprenti
Thématique CCN/CDM
TAEBO (Salle2)
Ados-Adultes
*CDM Adultes

(4-5 ans)
Blanche, B/J, Jaune (12 ans et -)
Verte, Bleue, Brune et Noire (12 ans et -)
DU 29 SEPTEMBRE AU 15 DÉCEMBRE
Karaté : Toutes ceintures (13 ans et +)
2^e salle : après échauffement

JEUDI

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

Apprenti
Évolution
Club Ceinture Noire
Ados-Adultes
KickBoxing Sportif

Blanche, B/J, Jaune (12 ans et -)
J/O, Orange et O/V (12 ans et -)
Verte, Bleue, Brune et Noire (12 ans et -)
Toutes ceintures (13 ans et +)
KickBoxing : Toutes ceintures (13 ans et +)

SAMEDI

9 : 00 - 9 : 30
(10 minutes de battement)
9 : 40 - 10 : 10
(10 minutes de battement)
10 : 20 - 10 : 50
10 : 50 - 11 : 35

Super-Héros
Ninja
Apprenti
Club Des Maitres

(22-42 mois)
(4-5 ans)
Blanche, B/J, Jaune (12 ans et -)
Noire (Tous âges)

DIMANCHE

9 : 00 - 9 : 30
9 : 30 - 10 : 15
10 : 15 - 11 : 00
11 : 00 - 11 : 45

Ninja
Évolution
CCN Enfants-Adultes
Famille

(4-5 ans)
J/O, Orange et O/V (12 ans et -)
Verte, Bleue, Brune et Noire (Tous âges)
Toutes ceintures, en famille (Tous âges)

