

KARATÉ SPORTIF DUVERNAY

VALIDE DÈS LE 31 AOÛT 2020 | 514-557-6228



LUNDI

17 : 30 - 18 : 15	Évolution	J/O, Orange et O/V (12 ans et -)
18 : 15 - 19 : 00	Club Ceinture Noire	Verte, Bleue, Brune et Noire (12 ans et -)
19 : 00 - 19 : 45	KickBoxing Sportif	KickBoxing : Toutes ceintures (13 ans et +)
19 : 45 - 20 : 30	Ados-Adultes	Karaté : Toutes ceintures (13 ans et +)

MARDI

17 : 30 - 18 : 00	Ninja	(4-5 ans)
18 : 00 - 18 : 30	Apprenti	Blanche, B/J, Jaune (12 ans et -)
18 : 30 - 19 : 15	Thématique CCN/CDM	Verte, Bleue, Brune et Noire (12 ans et -)
19 : 15 - 20 : 00	Ados-Adultes	Karaté : Toutes ceintures (13 ans et +)
	*CDM Adultes	*2 ^e salle : après échauffement*

JEUDI

17 : 30 - 18 : 00	Apprenti	Blanche, B/J, Jaune (12 ans et -)
18 : 00 - 18 : 45	Évolution	J/O, Orange et O/V (12 ans et -)
18 : 45 - 19 : 30	Club Ceinture Noire	Verte, Bleue, Brune et Noire (12 ans et -)
19 : 30 - 20 : 15	Ados-Adultes	Toutes ceintures (13 ans et +)
20 : 15 - 21 : 00	KickBoxing Sportif	KickBoxing : Toutes ceintures (13 ans et +)

SAMEDI

9 : 00 - 9 : 30	Super-Héros	(22-42 mois)
9 : 30 - 10 : 00	Ninja	(4-5 ans)
10 : 00 - 10 : 30	Apprenti	Blanche, B/J, Jaune (12 ans et -)
10 : 30 - 11 : 15	Club Des Maitres	Noire (Tous âges)

DIMANCHE

9 : 00 - 9 : 30	Ninja	(4-5 ans)
9 : 30 - 10 : 15	Évolution	J/O, Orange et O/V (12 ans et -)
10 : 15 - 11 : 00	CCN Enfants-Adultes	Verte, Bleue, Brune et Noire (Tous âges)
11 : 00 - 11 : 45	Famille	Toutes ceintures, en famille (Tous âges)

