



HORAIRE DES COURS

Automne 2020

À compter du 21 septembre 2020

LUNDI

17 :30 à 18 :00
18 :15 à 19 :00
19 :15 à 20 :00
20h15 à 21h00

Ninjas (3-4-5 ans)
Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)
Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)
Kickboxing Sportif (Toutes ceintures 13 ans et +)

MARDI

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

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

MERCREDI

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

Ninjas (3-4-5 ans)
Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)
Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)
Ados/ Adultes Intermédiaires/Avancés (Ceintures Jaune-Orange et +)

JEUDI

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

Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)
Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)
Ados / Adultes Débutants (Ceintures Jaune 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 :15 à 10 :45
11 :00 à 11 :30
11 :45 à 12 :30
12 :45 à 13 :30
13 :45 à 14 :30
14 :30 et +

Super-Héros (22 à 44 mois) – du 19 septembre au 5 décembre
Ninjas (3-4-5 ans)
Ninjas (3-4-5 ans)
Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)
Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)
Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)
Ados / Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)
Parents / enfants (Toutes ceintures)
Cours privés



Karaté Sportif Mont-Saint-Hilaire



info@karatemont-st-hilaire.com



514.709.8299





HORAIRE MÉDITATION

Automne 2020

AVEC M. JEAN-VINCENT CLOUTIER

DIMANCHE

10 :00 à 10 :45

Cours de méditation Parents-Enfants (6 ans et +)

11 :00 à 11 :45

Cours de médiation Ados / Adultes (13 ans et +)

 Voix Du Zen

 jycloutier@gmail.com

 450.330.1401

