



Karaté Sportif VMR/Outremont

Mardi :

- 18h00-18h45. Programme Club Ceinture Noire
18h50-19h35. Programme Club des Maîtres (ceintures noires seulement)

Mercredi :

- 17h30 à 18h00 Programme ninja **4-5 ans**
18h00 à 18h30 Programme apprenti (débutant 6-12 ans)
18h30 à 19h15 Programme Évolution
19h15 à 20h00 Programme Club Ceinture noire
20h05 à 20h50 Programme ados/adultes (13 ans et +)

Jeudi :

- 17h45 à 18h15 Programme Apprenti (débutant 6-12 ans)
18h15 à 19h00 Programme Évolution
19h00 à 19h45 Programme Club ceinture noire
19h45 à 20h30 Programme Ados/adultes (13 ans et +)

Samedi :

- 8h30 à 9h00 Programme Super héros (2-3ans)
9h05 à 9h35 Programme Ninja (**4 à 5 ans**)
9h40 à 10h10 Programme Apprenti (débutant 6-12 ans)
10h10 à 10h55 Programme Évolution
10h55 à 11h40 Programme Club ceinture noire
11h40 à 12h25 Programme Ados/adultes (13 ans et +)
12h25 à 13h10 Programme Club des maîtres (ceintures noires seulement)

