



# Karaté Sportif Le Plateau Gatineau

## Horaire des cours été 2024



À partir du 16 juin

### **Mardi**

- 17h30 – Apprentis (6-12 ans)
- 18h00 – Évolution (ceintures jaune/orange à orange/verte)
- 18h30 – CX/CCN /CDM (ceintures verte et plus)
- 19h00 – Thématiques kata et combat (tous les âges, ceintures verte to plus)
- 19h45 – Ados/Adultes
- 20h30 – Kickboxing

### **Mercredi**

- 17h30 – Super Héros (2-3 ans)
- 18h00 – Ninjas (4-5 ans)
- 18h30 – CX/CCN (ceintures verte à brune)
- 19h00 – CDM (ceintures noires)
- 19h45 – Ados/Adultes
- 20h30 – Kickboxing

### **Jeudi**

- 17h30 – Ninjas (4-5 ans)
- 18h00 – Apprentis (6-12 ans)
- 18h30 – Évolution (ceintures jaune/orange à orange/verte)
- 19h00 – Ados/Adultes
- 19h45 – Kickboxing

### **Samedi**

- 8h30 – Super Héros (2-3 ans)
- 9h00 – Ninjas (4-5 ans)
- 9h30 – Apprentis (6-12 ans)
- 10h00 – Évolution (ceintures jaune/orange à orange/verte)
- 10h30 – CX/CCN (ceintures verte et plus) *thématiques kata et combat*
- 11h15 – CDM (ceintures noires) *thématiques kata et combat*
- 12h00 – Ados/Adultes
- 12h45 - Famille



### Nos coordonnées

Courriel : [Info@karateaylmer.com](mailto:Info@karateaylmer.com)

Téléphone : 819-205-1155

260 boulevard Saint-Raymond suite 107, Gatineau QC J9A 3G7

Internet : [karateaylmer.com](http://karateaylmer.com)

