



Karaté Sportif Le Plateau Gatineau

Horaire des cours hiver/printemps



À partir du 15 décembre 2023

Lundi

- 17h30 – Ninjas (4-5 ans)
- 18h00 – CX (ceinture verte et verte bleue)
- 18h30 – CCN (ceinture bleue et brune)
- 19h00 – CDM (ceinture noire)
- 19h45 – Ados/Adultes
- 20h30 – Combats Ados/Adultes (ceinture verte et plus)

Mardi

- 17h30 – Apprentis (6-12 ans)
- 18h00 – Évolution (ceinture jaune/orange à orange/verte)
- 18h30 – Combats (Enfants et Ados/Adultes, ceinture verte et plus)
- 19h00 – Ados/Adultes
- 19h45 – Kickboxing

Mercredi

- 17h30 – Ninjas (4-5 ans)
- 18h00 – CX/CCN (ceinture verte à brune)
- 18h30 – CDM (noire)
- 19h00 – Ados/Adultes
- 19h45 – Kickboxing

Jedi

- 17h30 – Super Héros (2-3 ans)
- 18h00 – Apprentis (6-12 ans)
- 18h30 – Évolution (ceinture 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 (ceinture jaune/orange à orange/verte)
- 10h30 – CX/CCN (vertes et plus) thématiques kata et combat
- 11h15 – CDM (noire) thématiques kata et combat
- 12h00 – Ados/Adultes
- 12h45 – Famille



Nos coordonnées

Courriel : Info@karateaylmer.com

Téléphone : 819-205-1155

Internet : karateaylmer.com

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