



## horaire des cours

### Karaté Sportif Aylmer / Le plateau



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Dimanche																																																		
<b>BootCamp</b> 19h30 à 20h30	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <b>Super Héros</b> (Précolaire: 2-3 ans) 17h45 à 18h15             </td> <td style="width: 50%;"> <b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30             </td> </tr> <tr> <td> <b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h15 à 19h00             </td> <td> <b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 18h30 à 19h15             </td> </tr> <tr> <td> <b>Ados</b> 13-17 ans 19h15 à 20h00             </td> <td style="background-color: #f4a460;"> <b>Yoga</b> 19h15 à 20h15             </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>Adultes</b> 18 ans et plus 20h00 à 20h45             </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>Kick Boxing Sportif</b> 13 ans et plus 20h45 à 21h30             </td> </tr> </table>	<b>Super Héros</b> (Précolaire: 2-3 ans) 17h45 à 18h15	<b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30	<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h15 à 19h00	<b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 18h30 à 19h15	<b>Ados</b> 13-17 ans 19h15 à 20h00	<b>Yoga</b> 19h15 à 20h15	<b>Adultes</b> 18 ans et plus 20h00 à 20h45		<b>Kick Boxing Sportif</b> 13 ans et plus 20h45 à 21h30		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 17h45 à 18h15             </td> <td style="width: 50%;"> <b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30             </td> </tr> <tr> <td> <b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h15 à 19h00             </td> <td> <b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 18h30 à 19h15             </td> </tr> <tr> <td> <b>Ados</b> 13-17 ans 19h15 à 20h00             </td> <td style="background-color: #f4a460;"> <b>Bootcamp</b> 19h30 à 20h30             </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>Adultes</b> 18 ans et plus 20h00 à 20h45             </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>Kick Boxing Sportif</b> 13 ans et plus 20h45 à 21h30             </td> </tr> </table>	<b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 17h45 à 18h15	<b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30	<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h15 à 19h00	<b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 18h30 à 19h15	<b>Ados</b> 13-17 ans 19h15 à 20h00	<b>Bootcamp</b> 19h30 à 20h30	<b>Adultes</b> 18 ans et plus 20h00 à 20h45		<b>Kick Boxing Sportif</b> 13 ans et plus 20h45 à 21h30		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 17h45 à 18h15             </td> <td style="width: 50%;"> <b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30             </td> </tr> <tr> <td> <b>Famille</b> 18h30 à 19h00             </td> <td> <b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h30 à 19h15             </td> </tr> <tr> <td> <b>CCN</b> Ceinture Vertes et plus 19h00 à 19h45             </td> <td> <b>CDM</b> (Ceinture noire et plus) 19h15 à 20h00             </td> </tr> <tr> <td> <b>Kick Boxing Sportif</b> 20h00 à 20h45             </td> <td> <b>Ados/Adultes</b> 20h00 à 20h45             </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>Combat Adultes</b> 13 ans et plus 20h45             </td> </tr> </table>	<b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 17h45 à 18h15	<b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30	<b>Famille</b> 18h30 à 19h00	<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h30 à 19h15	<b>CCN</b> Ceinture Vertes et plus 19h00 à 19h45	<b>CDM</b> (Ceinture noire et plus) 19h15 à 20h00	<b>Kick Boxing Sportif</b> 20h00 à 20h45	<b>Ados/Adultes</b> 20h00 à 20h45	<b>Combat Adultes</b> 13 ans et plus 20h45		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>Super Héros</b> (Précolaire: 2-3 ans) 8h30 à 9h00             </td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;"> <b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 9h00 à 9h30             </td> <td style="width: 50%;"> <b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 9h15 à 9h45             </td> </tr> <tr> <td> <b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 9h45 à 10h30             </td> <td> <b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 9h45 à 10h30             </td> </tr> <tr> <td> <b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 10h30 à 11h15             </td> <td> <b>CCN/ CDM</b> (Ceinture bleus et plus) 10h30 à 11h15             </td> </tr> <tr> <td> <b>Ados/Adultes</b> 11h15 à 12h00             </td> <td> <b>Kick Boxing Sportif</b> 11h15 à 12h00             </td> </tr> </table>	<b>Super Héros</b> (Précolaire: 2-3 ans) 8h30 à 9h00		<b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 9h00 à 9h30	<b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 9h15 à 9h45	<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 9h45 à 10h30	<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 9h45 à 10h30	<b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 10h30 à 11h15	<b>CCN/ CDM</b> (Ceinture bleus et plus) 10h30 à 11h15	<b>Ados/Adultes</b> 11h15 à 12h00	<b>Kick Boxing Sportif</b> 11h15 à 12h00	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; background-color: #f4a460;"> <b>Zumba</b> 9h à 9h30             </td> <td style="width: 50%;"> <b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 9h00 à 9h30             </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #f4a460;"> <b>Zumba</b> 9h30 à 10h             </td> <td> <b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 9h30 à 10h00             </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 10h00 à 10h45             </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 10h45 à 11h30             </td> </tr> <tr> <td> <b>Famille</b> 11h30 à 12h00             </td> <td> <b>CDM</b> (Ceinture noire et plus) 11h30 à 12h15             </td> </tr> </table>	<b>Zumba</b> 9h à 9h30	<b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 9h00 à 9h30	<b>Zumba</b> 9h30 à 10h	<b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 9h30 à 10h00	<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 10h00 à 10h45		<b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 10h45 à 11h30		<b>Famille</b> 11h30 à 12h00	<b>CDM</b> (Ceinture noire et plus) 11h30 à 12h15
<b>Super Héros</b> (Précolaire: 2-3 ans) 17h45 à 18h15	<b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30																																																						
<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h15 à 19h00	<b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 18h30 à 19h15																																																						
<b>Ados</b> 13-17 ans 19h15 à 20h00	<b>Yoga</b> 19h15 à 20h15																																																						
<b>Adultes</b> 18 ans et plus 20h00 à 20h45																																																							
<b>Kick Boxing Sportif</b> 13 ans et plus 20h45 à 21h30																																																							
<b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 17h45 à 18h15	<b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30																																																						
<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h15 à 19h00	<b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 18h30 à 19h15																																																						
<b>Ados</b> 13-17 ans 19h15 à 20h00	<b>Bootcamp</b> 19h30 à 20h30																																																						
<b>Adultes</b> 18 ans et plus 20h00 à 20h45																																																							
<b>Kick Boxing Sportif</b> 13 ans et plus 20h45 à 21h30																																																							
<b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 17h45 à 18h15	<b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 18h00 à 18h30																																																						
<b>Famille</b> 18h30 à 19h00	<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 18h30 à 19h15																																																						
<b>CCN</b> Ceinture Vertes et plus 19h00 à 19h45	<b>CDM</b> (Ceinture noire et plus) 19h15 à 20h00																																																						
<b>Kick Boxing Sportif</b> 20h00 à 20h45	<b>Ados/Adultes</b> 20h00 à 20h45																																																						
<b>Combat Adultes</b> 13 ans et plus 20h45																																																							
<b>Super Héros</b> (Précolaire: 2-3 ans) 8h30 à 9h00																																																							
<b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 9h00 à 9h30	<b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 9h15 à 9h45																																																						
<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 9h45 à 10h30	<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 9h45 à 10h30																																																						
<b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 10h30 à 11h15	<b>CCN/ CDM</b> (Ceinture bleus et plus) 10h30 à 11h15																																																						
<b>Ados/Adultes</b> 11h15 à 12h00	<b>Kick Boxing Sportif</b> 11h15 à 12h00																																																						
<b>Zumba</b> 9h à 9h30	<b>Ninjas</b> (Précolaire: 3-4-5 ans) 9h00 à 9h30																																																						
<b>Zumba</b> 9h30 à 10h	<b>Apprentis 6-12 ans</b> (Ceinture blanche, blanche/jaune et jaune) 9h30 à 10h00																																																						
<b>Évolution</b> (Ceinture Jaune/Orange et plus) 10h00 à 10h45																																																							
<b>CCN</b> (Ceinture Vertes et plus) 10h45 à 11h30																																																							
<b>Famille</b> 11h30 à 12h00	<b>CDM</b> (Ceinture noire et plus) 11h30 à 12h15																																																						

\*\*\*\*NOUVEAUTÉS \*\*\*\*

Ne perdez pas de temps! Entraînez-vous en même temps que votre enfant !

- Gym d'entraînement libre offert aux parents - 15h à 21h mardi, mercredi et jeudi – 8h30 à 12h samedi et dimanche
- Zumba simultané avec les cours du dimanche
- Bootcamp (Style Crossfit)

Informez- vous à la réception au sujet des tarifs!

### MATÉRIEL REQUIS :

- **Uniforme Karaté Sportif**
- **Ceinture**
- **Bouteille d'eau**
- **Bas Karaté Sportif ou Nu pied**
- **Cheveux attachés**

### THÉMATIQUES DES SEMAINES (CCN / CDM / ADULTES)

1. **TECHNIQUES**
2. **KATAS**
3. **ATELIERS**
4. **AUTO-DÉFENSE**
5. **ARMES**

**SVP ARRIVÉ 2 À 5 MIN AVANT LE COURS**