



HORAIRE DES COURS

Hiver 2019

À compter du 22 janvier 2019

MARDI

17 :30 à 18 :00

Ninjas (3-4-5 ans)

18 :15 à 18 :45

Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)

19 :00 à 19 :45

Parents / enfants (Toutes ceintures)

19 :45 à 20 :30

Ados / Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)

MERCREDI

17 :30 à 18 :00

Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)

18 :15 à 18 :45

Ninjas (3-4-5 ans)

18 :45 à 19 :30

Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)

JEUDI

17 :30 à 18 :00

Ninjas (3-4-5 ans)

18 :15 à 18 :45

Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)

18 :45 à 19 :30

Ados / Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)

19 :30 à 19 :45

Combats Ados/Adultes (ceintures jaune-orange et +)

SAMEDI

8 :00 à 8 :30

Super-Héros (22 à 44 mois)

8 :45 à 9 :15

Ninjas 1 (réservé aux 3-4 ans **seulement**)

9 :30 à 10 :00

Ninjas 2 (réservé aux 4-5 ans **seulement**)

10 :15 à 10 :45

Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)

10 :45 à 11 :30

Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)

11 :30 à 12 :15

Parents / enfants (Toutes ceintures)

12 :15 à 13 :00

Ados / Adultes (Toutes ceintures)

13 :00 et +

Graduations de ceintures ou cours privés



514.709.8299



info@karatemont-st-hilaire.com



Karaté Sportif Mont-Saint-Hilaire

www.karatemont-st-hilaire.com

