



# HORAIRE DES COURS

## Hiver 2020

À compter du 13 janvier 2020

### LUNDI

17 :30 à 18 :00	Ninjas (3-4-5 ans)
18 :00 à 18 :45	Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)
18 :45 à 19 :30	Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)
19 :30 à 20 :00	Combat Éducatif Enfants (Ceintures verte et +)

### 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)
18 :45 à 19 :30	Ados / Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)
19 :30 à 20 :00	Combats Ados / Adultes (Ceintures jaune-orange et +)
20 :00 à 20 :45	Kickboxing Sportif (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	Parents / enfants (Toutes ceintures)

### 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	Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)
19 :30 à 20 :15	Ados / Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)
20 :15 à 21 :00	Kickboxing Sportif (Toutes ceintures 13 ans et +)

### SAMEDI

8 :00 à 8 :30	Super-Héros (22 à 44 mois) – Du 11 janvier au 28 mars 2020
8 :45 à 9 :15	Ninjas (3-4-5 ans)
9 :30 à 10 :00	Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)
10 :00 à 10 :45	Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)
10 :45 à 11 :30	Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 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](mailto:info@karatemont-st-hilaire.com)

 Karaté Sportif Mont-Saint-Hilaire

[www.karatemont-st-hilaire.com](http://www.karatemont-st-hilaire.com)

