



# HORAIRE DES COURS HIVER - PRINTEMPS 2023

À compter du 30 janvier 2023

Réservation en ligne :

<https://karatesportifmontsainthilaire.perfectmind.com>

## LUNDI

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	Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)
20 :30 à 21 :15	Kickboxing (Toutes ceintures 13 ans 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	Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)
19 :30 à 20 :15	Club Des Maîtres (Ceintures noires et +)
20 :15 à 21 :00	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	Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)
19 :30 à 20 :15	Ados/Adultes avancés (Ceintures Jaune-Orange et + 13 ans et +)
20 :30 à 21 :15	Kickboxing (Toutes ceintures 13 ans et +)

## 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)
19 :00 à 19 :45	Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)
19 :45 à 20 :30	Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)
20 :30 à 21 :15	Ados/Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)

## SAMEDI

8 :00 à 8 :30	Super-Héros (22 à 44 mois) – Groupe 1
8 :45 à 9 :15	Super-Héros (22 à 44 mois) – Groupe 2
9 :30 à 10 :00	Ninjas (3-4-5 ans)
10 :15 à 10 :45	Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)
11 :00 à 11 :45	Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)
11 :45 à 12 :30	Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)
12 :30 à 13 :00	Combats Karaté (Enfants et adultes)
13 :00 à 13 :45	Ados/Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)
13 :45 à 14 :30	Famille (parent-enfants, toutes ceintures)

☎ 514.709.8299

✉ info@karatemont-st-hilaire.com

f Karaté Sportif Mont-Saint-Hilaire

📷 @karatesportifmsh

