



# HORAIRE KARATÉ SPORTIF DORVAL / LACHINE

En vigueur à partir du 4 septembre 2018

- Le port du kimono est obligatoire
- Veuillez arriver 5 à 10 minutes avant le début de votre cours
- Remettre votre carte de présence à l'instructeur au début du cours
- Enlever tous vos bijoux avant la classe
- Laisser vos objets de valeurs dans votre auto
- Enlever vos souliers et bottes
- Bouteille d'eau durant les cours de 45 minutes

Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday
18h00 - 18h30 Apprentis 5 - 12 ans	18h00 - 18h45 Évolution 5 - 12 ans	18h00 - 18h30 Ninjas 4 et 5 ans	18h00 - 18h45 CCN Katas <b>Ceintures Verte à Bleue</b>	8h30 - 9h00 Super Héros 2 et 3 ans
18h30 - 19h00 Ninjas 4 et 5 ans	18h45 - 19h15 Apprentis 5 - 12 ans	18h30 - 19h15 Évolution 5 - 12 ans	18h45 - 19h30 CCN Katas <b>Ceinture Brune</b>	9h00 - 9h30 Ninjas 4 et 5 ans
19h00 - 19h45 CCN <b>Ceinture Brune</b>	19h15 - 20h00 CCN	19h15 - 20h00 Famille Blanche à Orange/Verte	19h30 - 20h15 CCN + CDM <b>Combats</b>	9h30 - 10h00 Apprentis + <b>Évolution (+ 15 min)</b> 5 - 12 ans
19h45 - 20h30 Famille Blanche à Orange/Verte		20h00 - 20h45 KickBoxing 13 ans et +		10h15 - 11h00 Famille Blanche à Orange/Verte
20h30 - 21h15 KickBoxing 13 ans et +				11h00 - 11h45 CCN + CDM <b>* Thématique</b>
				11h45 - 12h30 KickBoxing 13 ans et +

**Mon but: Devenir une meilleure personne.**

Niveaux de ceinture					
Super Héros	Ninjas	Apprentis	Évolution	CCN	CDM
Blanche	Blanche	Blanche	Jaune / Orange	Verte	Noire
Mauve	Blanche / Mauve	Blanche / Jaune	Orange	Verte / Bleue	Dan supérieur
Rouge	Mauve	Jaune	Orange / Verte	Bleue	
Noire	Mauve / Rouge Rouge Blanche L. Jaune			Brune	

* Thématique	
<b>Sem. 1</b>	Combat (avoir son équipement de protection)
<b>Sem. 2</b>	Kata et Kata armé (avoir ses armes)
<b>Sem. 3</b>	Brisage - Autodéfense - Jiu Jitsu
<b>Sem. 4</b>	Armes et mouvements spectaculaires
<b>Sem. 5</b>	Spéciale

Karaté Sportif Dorval / Lachine  
2921 rue Notre-Dame, Lachine Tél.: (514) 647-9776 info@karatedorval.com www.karatedorval.com

