



## HORAIRE KARATÉ SPORTIF LACHINE / DORVAL / LASALLE

En vigueur à partir du 1<sup>er</sup> août 2023



Mardi	Mercredi	Jeudi		Samedi	
18h00 - 18h30 Ninjas	18h00 - 18h45 Évolution	18h00 - 18h30 Ninjas		8h30 - 9h00 Super Héros	10h45 - 11h30 CX
18h30 - 19h00 Apprentis	18h45 - 19h30 CX <i>* Thématique</i>	18h30 - 19h00 Apprentis		9h00 - 9h30 Ninjas	11h30 - 12h15 CCN
19h00 - 19h45 Évolution	19h30 - 20h15 CCN + CDM Jr <i>* Thématique</i>	19h00 - 19h45 CCN + CDM Jr		9h30 - 10h00 Apprentis	12h15 - 13h00 CDM Jr & CDM
19h45 - 20h30 CX	20h15 - 21h00 CDM <i>* Thématique</i>	19h45 - 20h30 Ados / Adultes <i>Toutes Ceintures</i>		10h00 - 10h45 Évolution	
20h30 - 21h15 Ados / Adultes <i>Toutes Ceintures</i>	<p><b>Mon but: Devenir une meilleure personne.</b> <b>Notre mission: Vous inspirer.</b></p>				

Niveaux de ceinture						
Super Héros	Ninjas	Apprentis	Évolution	CX	CCN	CDM
2 à 3 ans	3 à 5 ans	5 ans & +				
Cape Blanche	Blanche	Blanche	Jaune / Orange	Verte	Bleue	Noire Jr (Blanche)
Cape Mauve	Blanche / Mauve	Blanche / Jaune	Orange	Verte / Bleue	Brune	Noire Jr (Jaune)
Cape Rouge	Mauve	Jaune	Orange / Verte			Noire Jr (Rouge)
Cape Noire	Mauve / Rouge Rouge Blanche L. Jaune					Noire 1ère DAN DAN supérieur

* Thématique	
Semaine 1	Éducatif Combat / Combat (avoir son équipement de protection)
Semaine 2	Kata, Kata armé & Bunkai
Semaine 3	Cassage - Autodéfense - Jiu Jitsu
Semaine 4	Mouvements spectaculaires & Armes
Semaine 5	Spéciale

Karaté Sportif Lachine / Dorval / Lasalle  
2921 rue Notre-Dame, Lachine Tél.: (514) 647-9776 info@karatedorval.com www.karatedorval.com  
Réservation sur <https://karatesportifdorval.perfectmind.com/>





# KARATÉ SPORTIF LACHINE / DORVAL / LASALLE SCHEDULE

Effective August 1<sup>st</sup>, 2023



Tuesday	Wednesday	Thursday		Saturday	
6:00 pm - 6:30 pm Ninjas	6:00 pm - 6:45 pm Évolution	6:00 pm - 6:30 pm Ninjas		8:30 am - 9:00 am Super Héros	10:45 am - 11:30 am CX
6:30 pm - 7:00 pm Apprentis	6:45 pm - 7:30 pm CX <i>* Thématique</i>	6:30 pm - 7:00 pm Apprentis		9:00 am - 9:30 am Ninjas	11:30 am - 12:15 pm CCN
7:00 pm - 7:45 pm Évolution	7:30 pm - 8:15 pm CCN + CDM Jr <i>* Thématique</i>	7:00 pm - 7:45 pm CCN + CDM Jr		9:30 am - 10:00 am Apprentis	12:15 pm - 1:00 pm CDM Jr & CDM
7:45 pm - 8:30 pm CX	8:15 pm - 9:00 pm CDM <i>* Thématique</i>	7:45 pm - 8:30 pm Teen / Adults <i>All Belts</i>		10:00 am - 10:45 am Évolution	
8:30 pm - 9:15 pm Teen / Adults <i>All Belts</i>					

**My goal: To become a better person.  
Our mission: To inspire you.**

Belt levels						
Super Héros	Ninjas	Apprentis	Évolution	CX	CCN	CDM
2 to 3 years	3 to 5 years	5 years & +				
White cape	White	White	Yellow / Orange	Green	Blue	Black Jr (White)
Purple Cape	White / Purple	White / Yellow	Orange	Green / Blue	Brown	Black Jr (Yellow)
Red Cape	Purple	Yellow	Orange / Green			Black Jr (Red)
Black Cape	Purple / Red					Black 1st DAN
	Red					DAN Higher
	White / Yellow L.					

* Thématique	
<b>Week #1</b>	Educational Combat / Combat (have your protective gear)
<b>Week #2</b>	Kata, Armed Kata & Bunkai
<b>Week #3</b>	Breaking - Self Defense - Jiu Jitsu
<b>Week #4</b>	Spectacular Moves & Weapons
<b>Week #5</b>	Special

