



HORAIRE KARATÉ SPORTIF LACHINE / DORVAL / LASALLE

En vigueur à partir du 1^{er} février 2024



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 CDM		10h00 - 10h45 Évolution	
20h30 - 21h15 Ados / Adultes Toutes Ceintures		20h30 - 21h15 Ados / Adultes Toutes Ceintures			

**Mon but: Devenir une meilleure personne.
Notre mission: Vous inspirer.**

Niveaux de ceinture						
Super Héros	Ninjas	Apprentis	Évolution	CX	CCN	CDM
22 à 44 mois	3 1/2 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					Noire 1ère DAN
Blanche L. Violette	Rouge					DAN supérieur
	Blanche L. Jaune					

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



KARATÉ SPORTIF LACHINE / DORVAL / LASALLE SCHEDULE

Effective February 1st, 2024



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 CDM		10:00 am - 10:45 am Évolution	
8:30 pm - 9:15 pm Teen / Adults <i>All Belts</i>		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
22 to 44 months	3 1/2 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
White Purple L.	Red					DAN Higher
	White / Yellow L.					

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

