



Horaire Karaté Sportif Vaudreuil

En vigueur à partir du 29 octobre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Dimanche
18h15 - 19h00 Club Ceinture Noire Verte à Brune	18h00 - 18h30 Petits Ninjas 3 à 5 ans	18h00 - 18h45 Programme Évolution	18h00 - 18h30 Petits Ninjas 3 à 5 ans	9h00 - 9h30 Petits Ninjas 3 à 5 ans	9h00 - 9h30 Super Héros Petits Ninjas
19h00 - 19h45 Club Des Maîtres Noire et Dan	18h30 - 19h00 Apprentis 5-12 ans Blanche à jaune	18h45 - 19h15 Apprentis 5-12 ans Blanche à jaune	18h30 - 19h15 Club Des Maîtres/ Club Ceinture Noire *Thématique*	9h30 - 10h00 Apprentis 5-12 ans Blanche à jaune	9h30 - 10h00 Apprentis 5-12 ans Blanche à jaune
19h45 - 20h30 Ados/Adultes Toutes ceintures	19h00 - 19h45 Famille Toutes ceintures	19h15 - 20h00 Club Des Maîtres Noire et Dan	19h15 - 20h00 Famille/Évolution Toutes ceintures	10h00 - 10h45 Programme Évolution	10h00 - 10h45 Famille Toutes ceintures
20h30 - 22h00 Jiu-Jitsu 12 ans et +	19h45 - 20h30 Club Ceinture Noire Verte-Bleue-Brune	20h00 - 20h45 Ados/Adultes Toutes ceintures	20h15 - 21h45 Jiu-Jitsu 12 ans et +	10h45 - 11h30 Club Ceinture Noire Verte à Brune	10h45 - 11h30 Kickboxing 13 ans et +

* Thématiques du jeudi*

Sem 1 : Combat
Sem 2 : Autodéfense
Sem 3 : Combat
Sem 4 : Kata + Kata armé
Sem 5 : Spéciale

Effort + Pratique = Succès!

<u>Apprentis</u> Blanche à Jaune	<u>Programme Évolution</u> Jaune/orange à Orange/verte	<u>Club Ceinture Noire/Club des Maîtres</u> Verte à Dan
-------------------------------------	---	--