



# Horaire Karaté Sportif Vaudreuil

En vigueur à partir du 8 septembre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Samedi	Dimanche
18h00 - 18h45 Club Ceinture Noire Verte à Brune	18h00 - 18h30 Ninjas 3 à 5 ans	18h00 - 18h45 Programme Évolution	18h00 - 18h30 Ninjas 3 à 5 ans	9h00 - 9h30 Ninjas 3 à 5 ans	9h45 - 10h30 Cours Extérieur 5 ans +	9h00 - 9h30 Ninjas 3 à 5 ans
<b>BATTEMENT 15 MIN.</b>	<b>BATTEMENT 15 MIN.</b>	<b>BATTEMENT 15 MIN.</b>	<b>BATTEMENT 15 MIN.</b>	<b>BATTEMENT 15 MIN.</b>		<b>BATTEMENT 15 MIN.</b>
19h00 - 19h45 Club Des Maîtres Noire et Dan	18h45 - 19h15 Apprentis 5-12 ans Blanche à jaune	19h00 - 19h30 Apprentis 5-12 ans Blanche à jaune	18h45 - 19h30 Club Ceinture Noire Verte à Brune	9h45 - 10h15 Apprentis 5-12 ans Blanche à jaune		9h45 - 10h30 Apprentis/Famille Évolution
19h45 - 20h30 Ados/Adultes Toutes ceintures	<b>BATTEMENT 15 MIN.</b> 19h30 - 20h15 Famille Toutes ceintures	<b>BATTEMENT 15 MIN.</b> 19h45 - 20h30 Club Des Maîtres Noire et Dan	<b>BATTEMENT 15 MIN.</b> 19h45 - 20h30 Famille/Évolution Toutes ceintures	<b>BATTEMENT 15 MIN.</b> 10h30 - 11h15 Programme Évolution		
20h30 - 22h00 Jiu-Jitsu 12 ans et +		20h30 - 21h15 Ados/Adultes Toutes ceintures	20h30 - 22h00 Jiu-Jitsu 12 ans et +	<b>BATTEMENT 15 MIN.</b> 11h30 - 12h15 Club Ceinture Noire Verte à Brune		
				12h15 - 13h00 Club Des Maîtres Noire et Dan		

**\*Thématique du jeudi\***

De retour bientôt

**Effort + Pratique = Succès!**

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