



Horaire Karaté Sportif Vaudreuil

Été 2018

En vigueur à partir du 26 juin 2018

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

Thématique du mercredi

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</u> Verte à Brune	<u>Club des Maîtres</u> Noire et Dan
-------------------------------------	---	---	---