



Horaire Karaté Sportif automne 2019

En vigueur à partir de août 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	
Cours privés disponibles!	18h00-18h30 Ninjas 44 mois à 5 ans	Cours privé disponible	18h00-18h30 Ninjas 44 mois à 5 ans	8h30 - 9h00 Super-Héros 22 à 44 mois	Cours privés disponibles lundi, mercredi soir samedi PM et dimanche
	18h30-19h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	18h30-19h15 Famille et Évolution Débutants/intermédiaires	18h30-19h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	9h00-9h30 Ninjas 44 mois à 5 ans	
19h15-20h15 Kickboxing 13+ Toutes ceintures	19h00-19h45 CCN-CDM Verte à noire	19h15-20h15 Kickboxing 13+ Toutes ceintures	19h00-19h45 Famille et évolution Débutants/intermédiaires	9h30-10h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	Fêtes Karaté Sportif Réservez dès maintenant! samedi ou dimanche PM
	19h45 - 20h45 Ados - Adultes 13 ans + Toutes ceintures		19h45 - 20h45 Ados - Adultes 13 ans + Toutes ceintures	10h00-10h45 Famille et Évolution 10h45-11h30 CCN-CDM	

Niveaux de ceintures :

Débutants
Apprentis
Blanche
Blanche/Jaune (B/J)
Jaune (J)

Intermédiaires
Evolution
Jaune/Orange (J/O)
Orange (O)
Orange/Verte (O/V)

Avancés
Club ceinture noire
Verte (V)
Bleue
Brune
Noire

Sem 1
Sem 2
Sem 3
Sem 4
Sem 5

Thématique CCN-CDM

Katas
Techniques/ auto-défences
Combats
Armes
Spécial

Mon but: devenir une meilleure personne.

* Des changements peuvent être effectués sans préavis

Téléphone : 450-918-7688

info@karatela-plaine.com

www.karatela-plaine.com