



Horaire Karaté Sportif La Plaine été 2020

En vigueur à partir du 22 juin 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi		
Cours privés disponibles!	17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans	Cours privé disponible	17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans	8h45-9h15 Ninjas 44 mois à 5 ans	Cours privés disponibles lundi, mercredi soir samedi PM et dimanche	
	18h30-19h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune		18h00-18h45 Évolution/CCN Jaune/orange à Brune	18h30-19h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune		9h30-10h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune
	19h00-20h00 Kickboxing 13+ Toutes ceintures		19h15-20h00 CCN-CDM Verte à noire	19h00-20h00 Kickboxing 13+ Toutes ceintures		19h15-20h00 Évolution/CCN Jaune/orange à Brune
Cours privé disponible	20h15 - 21h00 Ados - Adultes 13 ans + Toutes ceintures	Cours privé disponible	20h15 - 21h00 Ados - Adultes 13 ans + Toutes ceintures	11h15-12h00 CCN-CDM Verte à noire		

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@karatelaplane.com

www.karatelaplane.com