



Horaire Karaté Sportif La Plaine automne 2022

En vigueur à partir du 27 août 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	
Cours privé disponible				GR1 8h30-9h00 Super-Héros 22-44 mois	Cours privés disponibles lundi, mercredi soir samedi PM et dimanche
	17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans		17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans	GR2 9h00-9h30 Super-Héros 22-44 mois	
18h30-19h15 CCN-CDM Verte à noire	18h15-18h45 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	18h30-19h15 CCN-CDM Verte à noire	18h15-18h45 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	9h30-10h00 Ninjas 44 mois à 5 ans	
19h15-20h15 Kickboxing 13+ Toutes ceintures	18h45-19h30 Évolution Jaune/orange à orange/verte	19h15-20h15 Kickboxing 13+ Toutes ceintures	18h45-19h30 Évolution Jaune/orange à orange/verte	10h00-10h30 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	
Cours privé disponible	19h30 - 20h30 Ados - Adultes 13 ans + Toutes ceintures	Cours privé disponible	19h30 - 20h30 Ados - Adultes 13 ans + Toutes ceintures	10h30-11h15 Évolution	
				11h15-12h00 CCN-CDM	

Niveaux de ceintures :		
Débutants	Intermédiaires	Avancés
Apprentis	Évolution	Club ceinture noire
Blanche	Jaune/Orange (J/O)	Verte (V) Sem 1
Blanche/Jaune (B/J)	Orange (O)	Verte-Bleue (VB) Sem 2
Jaune (J)	Orange/Verte (O/V)	Bleue (BL) Sem 3
		Brune (BR) Sem 4
		Noire 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