



# Horaire Karaté Sportif La Plaine automne 2020

En vigueur à partir du 28 septembre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	
<b>Cours privé disponible</b>	17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans	<b>Cours privé disponible</b>	17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans	8h15-8h45 Super-Héro 22 à 44 mois	<b>Cours privés disponibles lundi, mercredi soir samedi PM et dimanche</b>
18h30-19h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	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	8h45-9h15 Ninjas 44 mois à 5 ans	
19h15-20h15 Kickboxing 13+ Toutes ceintures	19h15-20h00 CCN-CDM Verte à noire	19h15-20h15 Kickboxing 13+ Toutes ceintures	19h15-20h00 Évolution/CCN Jaune/orange à Brune	9h30-10h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	
<b>Cours privé disponible</b>	20h15 - 21h00 Ados - Adultes 13 ans + Toutes ceintures	<b>Cours privé disponible</b>	20h15 - 21h00 Ados - Adultes 13 ans + Toutes ceintures	10h15-11h00 Évolution 11h15-12h00 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@karatelaPlaine.com

www.karatelaPlaine.com