



Horaire Karaté Sportif La Plaine printemps/été 2022

En vigueur à partir du 30 mai 2022

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