



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