



Horaire Karaté Sportif La Plaine automne 2021

En vigueur à partir du 22 septembre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	
Cours privé disponible	17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans	18h15-18h45 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	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	18h30-19h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	19h00-19h45 Évolution/CCN Jaune/orange à Brune	18h30-19h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	9h05-9h35 Ninjas 44 mois à 5 ans	
19h15-20h15 Kickboxing 13+ Toutes ceintures	19h15-20h00 CCN-CDM Verte à noire	19h50-20h50 Kickboxing 13+ Toutes ceintures	19h15-20h00 Évolution/CCN Jaune/orange à Brune	9h40-10h10 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	
Cours privé disponible	20h00 - 21h00 Ados - Adultes 13 ans + Toutes ceintures	Cours privé disponible	20h00 - 21h00 Ados - Adultes 13 ans + Toutes ceintures	10h15-11h00 Évolution 11h05-11h50 CCN-CDM	

Débutants
Apprentis
Blanche
Blanche/Jaune (B/J)
Jaune (J)

Niveaux de ceintures :

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