



Horaire Karaté Sportif La Plaine été 2021

En vigueur à partir du 28 juin 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	
Cours privé disponible	17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans		17h45-18h15 Ninjas 44 mois à 5 ans		Cours privés disponibles lundi, mercredi soir samedi PM et dimanche
	18h30-19h00 Apprentis 6-12 ans Blanche à jaune	18h30-19h15 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	19h20-20h20 Kickboxing 13+ Toutes ceintures	19h15-20h00 Évolution/CCN Jaune/orange à Brune	9h30-10h00 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	
				11h15-12h00 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)
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@karataplaine.com

www.karataplaine.com