



# HORAIRE DES COURS PRÉSENTIEL AUTOMNE 2021

À compter du 20 septembre 2021

Réservation en ligne :

<https://karatesportifmontsainthilaire.perfectmind.com>

## LUNDI

17 :30 à 18 :00 Ninjas (3-4-5 ans)  
18 :15 à 18 :45 Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)  
19 :00 à 19 :45 Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)  
20 :00 à 20 :45 Kickboxing (Toutes ceintures 13 ans et +)

## MARDI

17 :30 à 18 :00 Ninjas (3-4-5 ans)  
18 :15 à 18 :45 Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)  
18 :45 à 19 :30 Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)  
19 :30 à 20 :15 Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)  
20 :15 à 21 :00 Ados / Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)

## MERCREDI

17 :30 à 18 :00 Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)  
18 :15 à 18 :45 Ninjas (3-4-5 ans)  
19 :00 à 19 :45 Club Ceintures Noires (Ceinture verte à brune 6 à 12 ans)  
19 :45 à 20 :30 Ados / Adultes (Ceintures jaune-orange et + / 13 ans et +)  
20 :30 à 21 :15 Kickboxing (Toutes ceintures 13 ans et +)

## JEUDI

17 :30 à 18 :00 Ninjas (3-4-5 ans)  
18 :15 à 18 :45 Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)  
19 :00 à 19 :45 Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)  
20 :00 à 20 :45 Ados / Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)

## SAMEDI

8 :00 à 8 :30 Super-Héros groupe 1 (22 à 44 mois)  
8 :45 à 9 :15 Super-Héros groupe 2 (22 à 44 mois)  
9 :30 à 10 :00 Ninjas (3-4-5 ans)  
10 :15 à 10 :45 Apprentis (Ceintures blanche à jaune 6 à 12 ans)  
11 :00 à 11 :45 Évolution (Ceintures jaune-orange à orange-verte 6 à 12 ans)  
11 :45 à 12 :30 Club Ceintures Noires (Ceintures verte à brune 6 à 12 ans)  
12 :30 à 13 :00 Combats Karaté (enfants et adultes)  
13 :00 à 13 :45 Ados / Adultes (Toutes ceintures 13 ans et +)  
13 :45 à 14 :30 Parents / enfants (Toutes ceintures)  
14 :30 et + Cours privés et graduations

☎ 514.709.8299

✉ info@karatemont-st-hilaire.com

📘 Karaté Sportif Mont-Saint-Hilaire

📷 @karatesportifmsh

