



## **HORAIRE KARATÉ ST-AUGUSTIN/MIRABEL LUNDI 26 AOÛT 2019**

### LUNDI:

17h15 à 17h45	Super Héros (22 à 40 mois)
17h45 à 18h15	Ninja (3 ans et demi à 5 ans et demi)
18h30 à 19h00	Apprenti (enfants seulement)
19h00 à 19h45	Évolution / Club ceinture noire – <u>enfants seulement</u>
20h00 à 20h45	Ados-adultes (13 ans et +)
20h45 à 21h30	Kickboxing (13 ans et +)

### MERCREDI :

17h30 à 18h00	Apprenti (blanche à jaune)
18h30 à 19h15	Évolution (jaune/orange à orange/verte)
19h15 à 20h00	Club ceinture noire (verte et +)- <u>enfants seulement</u>
20h00 à 20h45	Ados-Adultes (13 ans et +)

### JEUDI:

17h30 à 18h15	Famille (toutes ceintures)
18h15 à 18h45	Ninja (3 ans et demi à 5 ans et demi)
18h45 à 19h30	Club ceinture noire (verte et +) (thématiques)
19h30 à 20h15	Ados-adultes (13 ans et +)
20h15 à 21h00	Kickboxing (13 ans et +)

### SAMEDI:

9h00 à 9h30	Super Héros (22 à 40 mois)
9h30 à 10h00	Ninja (3 ans et demi à 5 ans et demi)
10h15 à 10h45	Apprenti (blanche à jaune)
10h45 à 11h30	Évolution (jaune/orange à orange/verte)
11h30 à 12h15	Famille (toutes ceintures)
12h15 à 13h00	Club ceinture noire (verte et +)
13h00 à 13h30	Combats (verte et +)

### PROGRAMMES

**Apprenti**= 1 à 2 cours/ semaine

**Évolution**= 1 à 2 cours/ semaine **Club Ceinture Noire**= 1 à 3 cours/ semaine + thématiques-

Merci de respecter votre abonnement !