



# HORAIRE

## Ste-Dorothee

*La rentrée c'est Karaté!*

**Dès le 17 août**

### Lundi

17h30 à 18h00  
18h00 à 18h45  
18h45 à 19h30  
**19h30 à 20h15**  
20h15 à 21h00  
**20h15 à 21h00**

Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)  
Programme Club des Maîtres (CDM) enfants  
Programme Club des Maîtres (CDM) ados/adultes  
**Programme Mouvement Martial (Adultes) NOUVEAU**  
Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)  
**Programme Tae-Bo NOUVEAU**

### Mardi

17h30 à 18h00  
18h00 à 18h30  
18h30 à 19h15  
19h15 à 20h00  
20h00 à 20h45  
20h45 à 21h30

Programme Évolution enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)  
Programme Apprenti enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)  
Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants + (CDM) enfants  
Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)  
Programme Kick Boxing Sportif  
Entraînement des Instructeurs

### Mercredi

**9h00 à 9h45**  
17h30 à 18h00  
18h00 à 18h45  
18h45 à 19h30  
19h30 à 20h15  
20h15 à 21h00  
**20h15 à 21h00**

Programme Mouvement Martial (Adultes)  
Programme Ninja (Préscolaire: 3-4-5 ans)  
Programme Éducatif Combat - CCN + CDM  
Programme Club des Maîtres (CDM) enfants  
Programme Club des Maîtres (CDM) (Ados/Adultes)  
Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)  
**Programme Tae-Bo NOUVEAU**

### Jeudi

17h30 à 18h00  
18h00 à 18h30  
18h30 à 19h15  
19h15 à 20h00  
20h00 à 20h45

Programme Évolution enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)  
Programme Apprenti enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)  
Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants + (CDM) enfants  
Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)  
Programme Kick Boxing Sportif



Contactez-nous pour prendre un rendez-vous : 450.689.7011

Karatededorothee.com - [info@karatesportif.com](mailto:info@karatesportif.com)

## Vendredi

17h00 à 18h00	Cours Privés
18h00 à 18h45	Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants + (CDM) enfants
18h45 à 19h30	Programme Famille
19h30 ...	Cours Privés

## Samedi

8h30 à 9h00	Programme Super Héros (22 à 44 mois)
9h00 à 9h30	Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)
9h30 à 10h00	Programme Apprenti enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)
10h00 à 10h30	Programme Évolution enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)
10h30 à 11h15	Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants + Club des Maîtres (CDM)enfants
11h15 à 12h00	Programme Club des Maîtres (CDM) adultes et enfants
12h00 à 12h45	Programme Combats
12h45 à 13h30	Programme Famille
13h30 à 14h00	Programme Alliance
14h00...	Cours Privés / Fête d'enfants / Graduations / Thématiques

## Dimanche

8h30 à 9h00	Programme Super Héros (22 à 44 mois)
9h00 à 9h30	Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)
9h30 à 10h00	Programme Apprenti enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)
10h00 à 10h30	Programme Évolution enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)
10h30 à 11h15	Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants + Club des Maîtres (CDM)
11h15 à 12h00	Programme Club des Maîtres (CDM) adultes et enfants
12h00 à 12h45	Programme Combats
12h45 à 13h30	Programme Famille
13h45...	Cours Privés / Fête d'enfants / Graduations / Thématiques

Dès le 8 septembre

Programme Super Héros (enfants de 22 à 44 mois)

Samedi et dimanche 8h30 à 9h00

incluant deux uniformes.

*Faites équipe avec votre enfant!*

Débute le lundi 10 septembre

Tae-Bo (Ados/Adultes) **NOUVEAU**

Lundi et mercredi de 20h15 à 21h

Contactez-nous pour prendre un rendez-vous : 450.689.7011

Karatededorthee.com – [info@karatesportif.com](mailto:info@karatesportif.com)