



# HORAIRE

## Ste-Dorothée

Hiver 2019

Dès le 29 Janvier

### Lundi

17h45 à 18h15	Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)
18h15 à 19h00	Programme Club des Maîtres (CDM) enfants
19h00 à 19h45	Programme Club des Maîtres (CDM) ados/adultes
19h30 à 20h15	Programme Mouvement Martial (Adultes)
<b>20h15 à 21h00</b>	<b>Programme Tae-Bo NOUVEAU</b>
20h30 à 21h15	Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)

### Mardi

17h45 à 18h15	Programme Évolution enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)
18h15 à 18h45	Programme Apprenti enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)
18h45 à 19h30	Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants + (CDM) enfants
19h30 à 20h15	Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)
20h15 à 21h00	Programme Kick Boxing Sportif
21h00 à 21h45	Entraînement des Instructeurs

### Mercredi

9h00 à 9h45	Programme Mouvement Martial (Adultes)
17h45 à 18h15	Programme Ninja (Préscolaire: 3-4-5 ans)
18h15 à 19h00	Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants + (CDM) enfants (Éducatif Combat)
19h00 à 19h45	Programme Club des Maîtres (CDM) enfants
19h45 à 20h30	Programme Club des Maîtres (CDM) (Ados/Adultes)
20h30 à 21h15	Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)
<b>20h30 à 21h15</b>	<b>Programme Tae-Bo NOUVEAU</b>

### Jeudi

17h45 à 18h15	Programme Évolution enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)
18h15 à 18h45	Programme Apprenti enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)
18h45 à 19h30	Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants + (CDM) enfants (Éducatif Combat)
19h30 à 20h15	Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)
20h15 à 21h00	Programme Kick Boxing Sportif



Contactez-nous pour prendre un rendez-vous : 450.689.7011

Karatededorothée.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

\*Programme Super Héros (enfants de 22 à 44 mois)

\*Samedi et dimanche 8h30 à 9h00

\*incluant deux uniformes.

*\*Faites équipe avec votre enfant!*

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

Lundi 20h15 à 21h00

Mercredi 20h30 à 20h15

Contactez-nous pour prendre un rendez-vous : 450.689.7011

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