



# HORAIRE

## Ste-Dorothée

*La Rentrée c'est Karaté*

**Dès le Mardi 3 septembre**

### Lundi

18h15 à 19h00	Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants
19h00 à 19h45	Programme Club des Maîtres (CDM) enfants
19h00 à 19h45	Programme Mouvement Martial (Adultes)
19h45 à 20h30	Programme Club des Maîtres (CDM) (Adultes)

### Mardi

17h30 à 18h00	Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)
18h00 à 18h30	Programme Apprentis enfants(ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)
18h30 à 19h00	Programme Évolution enfants(ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)
19h00 à 19h45	Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)
19h45 à 20h30	Programme Kick Boxing Sportif

### Mercredi

9h30 à 10h15	Programme Mouvement Martial (Adultes)
18h15 à 19h00	Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants (Éducatif combat)
19h00 à 19h45	Programme Club des Maîtres (CDM) enfants
19h45 à 20h30	Programme Club des Maîtres (CDM) (Adultes)
20h30 à 21h15	Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)

### Jeudi

17h30 à 18h00	Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)
18h00 à 18h30	Programme Apprentis enfants(ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)
18h30 à 19h00	Programme Évolution enfants(ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)
19h00 à 19h45	Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)
19h45 à 20h30	Programme Kick Boxing Sportif

Contactez-nous pour prendre un rendez-vous : 450.689.7011

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

## Vendredi

18h00...

Cours Privés / Party Pizza / Thématiques

## 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 13h15

Programme Famille

13h15...

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)enfants

11h15 à 12h00

Programme Club des Maîtres (CDM) adultes et enfants

12h00 à 12h45

Programme Combats

12h45 à 13h15

Programme Famille

13h15...

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!***

***Programme Tae-Bo de retour en janvier***

**Contactez-nous pour prendre un rendez-vous : 450.689.7011**

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