



# HORAIRE

## Ste-Dorothée

*L'Été c'est Karaté 2019*

**Dès Vendredi le 21 Juin 2019**

### Lundi

- |               |   |
|---------------|---|
| 18h00 à 18h30 | Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)   |
| 18h30 à 19h15 | Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants |
| 19h15 à 20h00 | Programme Club des Maîtres (CDM)            |
| 20h00 à 20h45 | Programme Mouvement Martial (Adultes)       |



### Mardi

- |               |   |
|---------------|---|
| 18h15 à 18h45 | Programme Apprentis enfants(ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)      |
| 18h15 à 18h45 | 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)                         |
| 18h00 à 18h30 | Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)                     |
| 18h30 à 19h15 | Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants (Éducatif Combat) |
| 19h15 à 20h00 | Programme Club des Maîtres (CDM)                              |

### Jeudi

- |               |   |
|---------------|---|
| 18h15 à 18h45 | Programme Apprentis enfants(ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)      |
| 18h15 à 18h45 | 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

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

## Vendredi

De retour à l'automne !

## 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)
9h30 à 10h00	Programme Évolution enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)
10h00 à 10h45	Programme Club Ceinture Noire (CCN) enfants + Club des Maîtres (CDM)enfants
10h45 à 11h30	Programme Club des Maîtres (CDM) adultes et enfants
11h30 à 12h15	Programme Combats
12h15 à 13h00	Programme Famille
13h00...	Cours Privés / Fête d'enfants / Graduations / Thématiques

## Dimanche

De retour à l'automne !

\*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 de retour à l'automne!*

Contactez-nous pour prendre un rendez-vous : 450.689.7011

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