



HORAIRE

Ste-Dorothée

La rentrée c'est Karaté!

Dès le 21 septembre



Lundi

17h15 à 17h45

Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans) *Nouveauté

17h45 à 18h30

Programme Club Ceinture Noire Enfants (CCN)

18h30 à 19h15

Programme Club des Maîtres Juniors (CDM)

19h15 à 20h00

Programme Club des Maîtres Ados/Adultes(CDM)

20h00 à 20h45

Programme Mouvement Martial (Adultes)

Mardi

17h00 à 17h45

Programme Club Ceinture Noire Enfants (CCN) *Nouveauté

17h45 à 18h15

Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)

18h15 à 18h45

Programme Apprenti Enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)

18h45 à 19h15

Programme Évolution Enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)

19h15 à 20h00

Programme Ados/Adultes (12 ans et +)

20h00 à 20h45

Programme Kickboxing Sportif

Mercredi

17h45 à 18h30

Programme Club Ceinture Noire Enfants (CCN)

18h30 à 19h15

Programme Club des Maîtres Juniors (CDM)

19h15 à 20h00

Programme Club des Maîtres Ados/Adultes (CDM)

20h00 à 20h45

Programme Ados/Adultes (12ans et +)

Jeudi

17h45 à 18h15

Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)

18h15 à 18h45

Programme Apprenti Enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)

18h45 à 19h15

Programme Évolution Enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)

19h15 à 20h00

Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)

20h00 à 20h45

Programme Kickboxing Sportif

Contactez-nous pour prendre un rendez-vous : 450.689.7011

Karatestedorthee.com - info@karatesportif.com

Vendredi

18h00...

Cours Privés / Party Pizza / Thématiques

Samedi

8h30 à 9h00

9h00 à 9h30

9h30 à 10h00

10h00 à 10h30

10h30 à 11h15

11h15 à 12h00

12h00 à 12h45

Programme Super-Héros (22 à 44 mois)

Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)

Programme Apprenti Enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)

Programme Évolution Enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)

Programme Club Ceinture Noire Enfants (CCN)

Programme Club des Maîtres Juniors (CDM)

Programme Club des Maîtres Ados/Adultes (CDM)

Dimanche

8h30 à 9h00

9h00 à 9h30

9h30 à 10h00

10h00 à 10h30

10h30 à 11h15

11h15 à 12h00

12h00 à 12h45

Programme Super-Héros (22 à 44 mois)

Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)

Programme Apprenti Enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)

Programme Évolution Enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)

Programme Club Ceinture Noire Enfants (CCN)

Programme Club des Maîtres Juniors (CDM)

Programme Club des Maîtres Ados/Adultes (CDM)

Programme Éducatif Combat à venir

Contactez-nous pour prendre un rendez-vous : 450.689.7011
Karatestedorothee.com – info@karatesportif.com

