



Karaté Sportif VMR/Outremont

Mardi :

- 18h00-18h45. Programme Club Ceinture Noire
18h50-19h35. Programme Club des Maîtres (ceintures noires seulement)

Mercredi :

- 17h15 à 17h45 Programme ninja **4-5 ans**
17h50 à 18h20 Programme apprenti (débutant 6-12 ans)
18h25 à 19h10 Programme Évolution
19h15 à 20h00 Programme club ceinture noire
20h05 à 20h50 Programme ados/adultes (13 ans et +)

Jeudi :

- 17h45 à 18h15 Programme apprenti (débutant 6-12 ans)
18h20 à 19h05 Programme évolution
19h10 à 19h55 Programme club ceinture noire
20h00 à 20h45 Programme ados/adultes (13 ans et +)

Samedi :

- 8h30 à 9h00 Programme super héros (2-3ans)
9h05 à 9h35 Programme ninja (**4 à 5 ans**)
9h40 à 10h10 Programme apprenti (débutant 6-12 ans)
10h15 à 11h00 Programme évolution
11h05 à 11h50 Programme club ceinture noire
11h55 à 12h40 Programme ados/adultes (13 ans et +)
12h45 à 13h30 Programme club des maîtres (ceintures noires seulement)

