



## ***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)

