

# Karaté sportif Longueuil

## LUNDI

17h30 à 18h00

**Ninjas** (3 ans à 5 ans)

18h10 à 18h40

**Apprenti** (Ceinture blanche à jaune)

18h45 à 19h30

Évolution (Ceintures jaune/orange à orange/verte)

19h30 à 20h15

**Club des Ceintures noires** (Ceintures vertes à brunes)

20h15 à 21h00

**Ados-Adultes**

## MERCREDI

17h30 à 18h00

**Ninjas** (3 ans à 5 ans)

18h10 à 18h40

**Apprenti** (Ceinture blanche à jaune)

18h45 à 19h30

Évolution (Ceintures jaune/orange à orange/verte)

19h30 à 20h15

**Club des Ceintures noires** et **CDM** (verte à noire junior)

20h15 à 21h00

**Ados-Adultes**

## JEUDI

17h30 à 18h00

**Ninjas** (3 ans à 5 ans)

18h10 à 18h40

**Apprenti** (Ceinture blanche à jaune)

18h45 à 19h30

Évolution (Ceintures jaune/orange à orange/verte)

19h30 à 20h15

**Club des Ceintures noires** (Ceintures vertes à brunes)

20h15 à 21h00

**Ados-Adultes**

## SAMEDI

8h30 à 9h00

Super-héros (2-3 ans avec parent accompagnateur)

9h15 à 9h45

**Ninjas** (3 ans à 5 ans)

10h00 à 10h30

**Apprenti** (Ceintures blanches à jaunes)

10h30 à 11h15

Évolution (Ceintures jaunes/oranges à oranges/vertes)

11h15 à 11h45

Éducatifs combat (ceintures vertes et +)

11h45 à 12h30

**CCN** et **CDM** (Ceintures vertes à noires)

12h30 à 13h00

Éducatifs combat (ceintures vertes et +)

13h00 à 13h45

**Familles / Ados-Adultes**



450-695-1717



Karatesportiflongueuil@gmail.com