

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 12h00 | CCN et CDM (Ceintures vertes à noires) |
| 12h00 à 12h45 | Éducatifs combat (ceintures vertes et +) |
| 12h45 à 13h30 | Familles |
| 13h30 à 14h00 | Ado-adultes (Toutes Ceintures) |

 450-695-1717

 Karatesportiflongueuil@gmail.com