



Horaire karaté sportif Longueuil

Automne 2024

LUNDI

17h30 à 18h00 **Ninjas** (3 ans à 5 ans)
18h10 à 18h40 **Apprenti** (Ceintures blanches à jaunes)
18h45 à 19h30 Évolution
19h30 à 20h15 **Club des Ceintures noires**
20h15 à 21h00 **Ados-Adultes**

MERCREDI

17h30 à 18h00 **Ninjas** (3 ans à 5 ans)
18h10 à 18h40 **Apprenti** (Ceintures blanches à jaunes)
18h45 à 19h30 Évolution
19h30 à 20h15 **Club des Ceintures noires** & **CDM** (club des maîtres)
20h15 à 21h00 **Ados-Adultes**

JEUDI

17h30 à 18h00 **Ninjas** (3 ans à 5 ans)
18h10 à 18h40 **Apprenti** (Ceintures blanches à jaunes)
18h45 à 19h30 Évolution
19h30 à 20h15 **Club des Ceintures noires**
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 **Club des Ceintures noires**
12h00 à 12h45 combat à partir de la ceinture verte
12h45 à 13h30 **CDM** (ceinture noires)
13h30 à 14h15 **Famille**

 450-695-1717

 Karatesportiflongueuil@gmail.com