



HORAIRE

Karaté Sportif Terrebonne

Automne/Hiver 2018

Lundi:

18h00 à 18h45
18h45 à 19h15
19h15 à 20h00
20h30 à 21h30

Familles (toutes ceintures)

CDM (ceinture noire seulement) **Nouveaux!! - Cours de perfectionnement**

CCN (13 ans et plus) et **CDM** (ceinture noire seulement)

ZUMBA (13 ans et plus)

Mardi:

17h15 à 17h45
17h45 à 18h15
18h15 à 19h00
19h00 à 19h45
19h45 à 20h30
20h45 à 21h30

Ninjas (préscolaire 3-4-5 ans)

Apprenti (ceinture blanche, blanche/jaune et jaune)

Évolution (ceinture jaune/orange, orange et orange/verte)

CCN et **CDM** (ceinture verte, bleu, brune et noire – 6 à 12 ans)

Ados/Adultes (13 ans et plus – Toutes Ceintures)

Kickboxing Sportif (13 ans et plus)

Mercredi:

18h00 à 18h45
18h45 à 19h30
19h45 à 20h30

CCN et **CDM** (ceinture verte, bleu, brune et noire - 6 à 12 ans) - **Éducatif Combat**

Kickboxing Sportif (13 ans et plus)

CCN (13 ans et plus) **CDM** (13 ans et plus) et **Kickboxing Sportif** (13 ans et plus) - **Éducatif Combat**

Jeudi:

17h15 à 17h45
17h45 à 18h15
18h15 à 19h00
19h00 à 19h45
19h45 à 20h30
20h45 à 21h30

Ninjas (préscolaire 3-4-5 ans)

Apprenti (ceinture blanche, blanche/jaune et jaune)

Évolution (ceinture jaune/orange, orange et orange/verte)

CCN et **CDM** (ceinture verte, bleu, brune et noire-6 à 12 ans)

Ados/Adultes (13 ans et plus – Toutes Ceintures)

Kickboxing Sportif (13 ans et plus)

Samedi:

9h00 à 9h30
9h30 à 10h00
10h00 à 10h45
10h45 à 11h30
11h30 à 12h15
12h15 à 13h00
13h00...

Ninjas (préscolaire 3-4-5 ans)

Apprenti (ceinture blanche, blanche/jaune et jaune)

Évolution (ceinture jaune/orange, orange et orange/verte)

CCN (ceinture verte, bleu et brune-6 à 12 ans)

CDM (ceinture noire seulement)

Familles (toutes ceintures)

Fêtes d'enfants – Graduations – Cours privé

**** Contactez-nous pour prendre un rendez-vous: Tél: 514.865.7011 ****
Site Web: www.karateterrebonne.com Courriel: karatesportifterrebonne@hotmail.com