

LUNDI

15 h 00 à 18 h 00	Cours privés (karaté / kickboxing / autodéfense) – <i>sous réservation</i>
18 h 00 à 18 h 45	Kickboxing junior (9 à 11 ans)
19 h 00 à 19 h 45	Club des maîtres junior (ceintures noires lignes blanches/jaunes/rouges)
19 h 45 à 20 h 30	Ados-Adultes (12 ans et plus - toutes ceintures)

MARDI

12 h 00 à 18 h 00	Cours privés (karaté / kickboxing / autodéfense) – <i>sous réservation</i>
18 h 00 à 18 h 30	Ninjas (3 à 5 ans)
18 h 30 à 19 h 00	Apprentis (6 à 12 ans - ceintures blanches à jaunes)
19 h 00 à 19 h 45	Évolution (6 à 12 ans - ceintures jaune-oranges à orange-vertes)
19 h 45 à 20 h 30	Ados-Adultes (12 ans et plus - toutes ceintures)
20 h 30 à 21 h 15	Kickboxing (12 ans et plus)

MERCREDI

12 h 00 à 17 h 30	Cours privés (karaté / kickboxing / autodéfense) – <i>sous réservation</i>
17 h 30 à 18 h 00	Ninjas (3 à 5 ans)
18 h 00 à 18 h 30	Apprentis (6 à 12 ans - ceintures blanches à jaunes)
18 h 30 à 19 h 15	Évolution (6 à 12 ans - ceintures jaune-oranges à orange-vertes)
19 h 15 à 20 h 00	Club Ceintures noires (6 à 12 ans - ceintures vertes à brunes)
20 h 00 à 20 h 45	Club des maîtres (ceintures noires 1 ^{ère} dan et plus seulement)
20 h 45 à 21 h 30	Combat Kickboxing (12 ans et plus – ceintures qualifiées)

JEUDI

12 h 00 à 18 h 00	Cours privés (karaté / kickboxing / autodéfense) – <i>sous réservation</i>
18 h 00 à 18 h 30	Ninjas (3 à 5 ans)
18 h 30 à 19 h 15	Club Ceintures noires (6 à 12 ans - ceintures vertes à brunes)
19 h 15 à 20 h 00	Club des maîtres (toutes ceintures noires)
20 h 00 à 20 h 45	Ados-Adultes (12 ans et plus - toutes ceintures)
20 h 45 à 21 h 30	Kickboxing (12 ans et plus)

SAMEDI

8 h 30 à 9 h 00	Super Héros (2 à 3 ans)
9 h 00 à 9 h 30	Ninjas (3 à 5 ans)
9 h 30 à 10 h 00	Apprentis (6 à 12 ans - ceintures blanches à jaunes)
10 h 00 à 10 h 45	Évolution (6 à 12 ans - ceintures jaune-oranges à orange-vertes)
10 h 45 à 11 h 30	Club Ceintures noires (6 à 12 ans - ceintures vertes à brunes)
11 h 30 à 12 h 15	Combat (ceintures vertes et + : Tous groupes d'âges)
12 h 15 à 13 h 00	Club des maîtres (toutes ceintures noires)
13 h 00 à 13 h 45	Karaté Famille / Ados-Adultes (toutes ceintures)
13 h 45 à 14 h 30	Kickboxing Famille / Ados-Adultes (toutes ceintures)

DIMANCHE - À partir de 13 h 00 - Fêtes d'enfants

