



# Karaté sportif Sainte-Julie

Rendez-vous obligatoire pour un essai : [karatesportifsaintejulie@gmail.com](mailto:karatesportifsaintejulie@gmail.com)

## LUNDI

17h30 à 18h00 Apprentis (Ceintures blanches à jaunes 6 à 12 ans)  
18h00 à 18h45 Évolution (Ceintures jaunes/oranges à oranges/vertes)  
18h45 à 19h30 Club des Ceintures noires (Ceintures vertes à brunes)  
19h30 à 20h15 Club des Maîtres (Ceintures vertes à noires)  
20h15 à 21h00 Karaté Kick-boxe (13 ans et plus / toutes ceintures)

## MARDI

17h30 à 18h00 Ninjas (3 ans à 5 ans)  
18h15 à 18h45 Apprentis (Ceintures blanches à jaunes 6 à 12 ans)  
18h45 à 19h30 Évolution (Ceintures jaunes/oranges à oranges/vertes)  
19h30 à 20h15 Club des Ceintures noires (Ceintures vertes à brunes)  
20h15 à 21h00 Karaté Kick-Boxe et CDM (13 ans et plus / toutes ceintures)


## JEUDI

17h30 à 18h00 Ninjas (3 ans à 5 ans)  
18h15 à 18h45 Apprentis (Ceintures blanches à jaunes 6 à 12 ans)  
18h45 à 19h30 Évolution (Ceintures jaunes/oranges à oranges/vertes)  
19h30 à 20h15 Club des Ceintures noires (Ceintures vertes à brunes)  
20h15 à 21h00 Karaté Kick-Boxe (et CDM (13 ans et plus / toutes ceintures)

## SAMEDI

8h30 à 9h00 Super héros (22 à 44 mois)  
9h15 à 9h45 Ninjas (3 ans à 5 ans)  
10h00 à 10h30 Apprentis (Ceintures blanches à jaunes 6 ans et +)  
10h30 à 11h15 Évolution (Ceintures jaunes/oranges à oranges/vertes)  
11h15 à 12h00 Club des Ceintures noires  
12h00 à 12h45 Éducatifs Combats  
12h45 à 13h30 Club des Maîtres (Ceintures vertes à noires)  
13h30 à 14h15 Ados-Adultes et familles



 450-695-1717

 [infokaratesportif@gmail.com](mailto:infokaratesportif@gmail.com)