



Horaire Karate Sportif Lachenaie

****Cours de groupe en présentiel** Dès le 19 Septembre 2022**

1224 rue Yves-Blais
Terrebonne QC J6V 1P7

(450) 581-KICK (5425) info@karatelachenaie.com



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17h00 à 17h30 Ninjas (3-4-5 ans)	17h35 à 18h05 Ninjas (3-4-5 ans)	17h00 à 17h30 Apprentis (6 à 12 ans) (Blanche à Jaune)	17h35 à 18h05 Ninjas (3-4-5 ans)	Cours privé Fête d'enfants	9h05 à 9h35 Ninjas / Famille (3-4-5 ans)	Cours privé Fête d'enfants
17h35 à 18h05 Apprentis / Famille (6 ans et +) (toutes ceintures)	18h10 à 18h40 Apprentis (6 à 12 ans) (Blanche à Jaune)	17h35 à 18h15 CCN (6 à 12 ans) (Verte à Brune)	18h10 à 18h40 Apprentis (6 à 12 ans) (Blanche à Jaune)		9h40 à 10h10 Apprentis (6 à 12 ans) (Blanche à Jaune)	
18h10 à 18h55 CCN (6 à 12 ans) (Verte à Brune)	18h45 à 19h30 Évolution (6 à 12 ans) (J/O à O/V)	18h20 à 19h00 Ados/Adulte Combat ou cours thématiques	18h45 à 19h30 Évolution (6 à 12 ans) (J/O à O/V)		10h15 à 11h00 Évolution / CCN (6 à 12 ans)	
19h15 à 20h15 ZUMBA fitness	19h30 à 20h15 Ados / Adultes (toutes ceintures)	19h00 à 19h45 Mise à niveau Équipe KSL	19h30 à 20h15 Ados / Adultes (toutes ceintures)		11h05 à 11h50 Karaté / Kickboxing Ados / Adultes	
	20h15 à 21h00 Kickboxing (13 ans et +)	19h45 à 20h45 POUND KICKBOXING	20h15 à 21h00 Kickboxing (13 ans et +)		Graduation Cours privé Fête d'enfants	

 Karaté Sportif Lachenaie

 #KSLachenaie

 KSL Fitness

Depuis 1992

Notre mission: VOUS INSPIRER!