



Karaté sportif Sainte-Julie

Rendez-vous obligatoire pour un essai : 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 **CDM** (Ceintures noires et dans)
20h15 à 21h00 **Karaté-kickboxe** (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-kickboxe** (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 **Club des Ceintures noires** (Ceintures vertes à brunes)
19h30 à 20h15 **CDM** (Ceintures noires et dans)
20h15 à 21h00 **Karaté-kickboxe** (13 ans et plus / Toutes ceintures)

SAMEDI

8h30 à 9h00 Super héros (22 à 44 mois) dès le 5 février
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** (Ceintures vertes à brunes)
12h00 à 12h45 **Éducatifs Combats**
12h45 à 13h30 **CDM** (Ceintures noires et dans)
13h30 à 14h15 **Ados-Adultes et familles**



 450-695-1717

 infokaratesportif@gmail.com