



HORAIRE

Le Plateau MTL

2050 rue Rachel est, H2K 3X7

Stationnement et entrée du gymnase de Lorimier/Rachel
l'École Saint-Joseph (1985)

La rentrée c'est Karaté!

Dès le 24 août

Lundi

17h45 à 18h15	Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)
18h15 à 18h45	Programme Apprenti (6 à 11 ans)
18h45 à 19h15	Programme Évolution
19h15 à 20h00	Programme CCN et CDM (verte à noire)
20h00 à 20h45	Programme Ados/Adultes (12 ans et +)

Mercredi

17h45 à 18h15	Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)
18h15 à 18h45	Programme Apprenti (6 à 11 ans)
18h45 à 19h15	Programme Évolution
19h15 à 20h00	Programme CCN et CDM (verte à noire)
20h00 à 20h45	Programme Ados/Adultes (12 ans et +)

Samedi

9h00 à 9h30	Programme Super Héros (22 à 44 mois)
9h30 à 10h00	Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)
10h00 à 10h30	Programme Apprenti (6 à 11 ans)
10h30 à 11h00	Programme Évolution (orange/jaune à orange/verte)
11h00 à 11h45	Programme CCN(éducatif combat)(verte à brune)
11h45 à 12h30	Programme CDM (noire)
12h30 à 13h15	Programme Ados/Adultes (12ans et +)



N'hésitez pas à nous contacter en composant le : 514-222-9728

ks.leplateau.mtl@gmail.com

