



# HORAIRE LE PLATEAU MTL

## Dès le 13 Septembre 2021

2050 rue Rachel, Montréal, H2H 2P3

514-222-9728/450-689-7011

[Sd.secretariat@karatesportif.com](mailto:Sd.secretariat@karatesportif.com)

### Lundi

18h00 à 18h30

Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)

18h30 à 19h00

Programme Apprenti Enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)

19h00 à 19h30

Programme Évolution Enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)

19h30 à 20h00

Programme CX, CCN, CDM (ceintures verte à noire)

20h00 à 20h45

Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)

### Mercredi

18h00 à 18h30

Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)

18h30 à 19h00

Programme Apprenti Enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)

19h00 à 19h30

Programme Évolution Enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)

19h30 à 20h00

Programme CX, CCN, CDM (ceintures verte à noire)

20h00 à 20h45

Programme Ados/Adultes (toutes ceintures)

### Samedi

8h30 à 9h00

Programme Super-Héros (22 à 44 mois)

9h00 à 9h30

Programme Ninja (Préscolaire : 3-4-5 ans)

9h30 à 10h00

Programme Apprenti Enfants (ceintures blanche, blanche/jaune et jaune)

10h00 à 10h30

Programme Évolution Enfants (ceintures jaune/orange, orange et orange/verte)

10h30 à 11h00

Programme Club Excellence Enfants (ceintures verte, verte/bleue)

11h00 à 11h30

Programme Club Ceinture Noire Enfants (ceintures bleue et brune)

11h30 à 12h15

Programme Club des Maîtres (CDM)

12h15 à 13h00

Programme Famille (toutes ceintures)