



# HORAIRE AUTOMNE/HIVER

## 2025/2026

DÈS LE SAMEDI 30 AOÛT 2025

### LUNDI

- 18 :15 à 19 :00 - Club Ceinture Noire (Ceinture Verte à Brune) Tous âge
- 19 :00 à 19 :45 - Combat Ceinture Verte et plus (tout âge) **\*\*équipement complet obligatoire**
- 19 :45 à 20 :30 - Kickboxing Ado/Adulte (toute ceinture - 13 ans et plus)

### MARDI

- 17 :30 à 18 :00 - Ninjas (4 - 5 ans)
- 18 :10 à 18 :40 - Apprentis (Ceintures blanche à jaune - 6 à 12 ans)
- 18 :50 à 19 :35 - Évolution (Ceinture J/O à ceinture O/V - 6 à 12 ans)
- 19 :45 à 20 :30 - Karaté - Ados/Adultes (toute ceinture - 13 ans et plus)

### MERCREDI

- 17 :30 à 18:15 - Famille (6 ans et plus Toute Ceinture) **\*\*\*1 parent/1 enfant**
- 18 :15 à 19 :00 - Club Ceinture Noire (Ceinture Verte à Brune) Tous âge
- 19 :00 à 19 :45 - Club des Maîtres (Ceinture noire et plus) Tous âge
- 19 :45 à 20 :30 - Kickboxing Ado/Adulte (toute ceinture - 13 ans et plus)

### JEUDI

- 17 :30 à 18 :00 - Ninjas (4 - 5 ans)
- 18 :10 à 18 :40 - Apprentis (Ceintures blanche à jaune - 6 à 12 ans)
- 18 :50 à 19 :35 - Évolution (Ceinture J/O à ceinture O/V - 6 à 12 ans)
- 19 :45 à 20 :30 - Karaté - Ados/Adultes (toute ceinture - 13 ans et plus)

### SAMEDI

- 8 :30 à 9 :00 - Super-Héros (2 - 3 ans) - **À PARTIR DU SAMEDI 6 SEPTEMBRE POUR 12 SEMAINES 2025**
- 9 :10 à 9 :40 - Ninjas (4 - 5 ans)
- 9 :50 à 10 :20 - Apprentis (Ceintures blanche à jaune - 6 à 12 ans)
- 10 :30 à 11 :15 - Évolution/Club Ceinture Noire (Ceinture J/O à O/V - 6 à 12 ans)
- 11 :15 à 12 :00 - Club Ceinture Noire (Ceinture Verte à Brune - 6 à 12 ans)
- 12 :00 à 12 :45 - Ados/Adultes (toute ceinture - 13 ans et plus)
- 12 :45 à 13 :30 - Kickboxing - Ado/Adulte (toute ceinture - 13 ans et plus)

### \*\*\*\*\*IMPORTANT\*\*\*\*\*

- Ninja et Apprenti - 1 à 2 cours/semaine (durée 30 minutes)
- Évolution - 1 à 2 cours/ semaine (durée de 45 minutes)
- Club ceinture Noire - 2 à 3 cours /semaine (durée de 45 minutes)
- Club des Maîtres - Cours Illimité + 1 invité mystère 1 par mois