



HORAIRE ÉTÉ 2025

Dès le 16 Juin 2025

LUNDI

- 17 :30 à 18 :15 - Famille (5 ans et plus toutes ceintures)
- 18 :25 à 19 :10 - Combat (Ceinture Verte et plus)
- 19 :20 à 20 :30 - Kickboxing Ado/Adulte 13 ans et plus

Nouveau

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 13 ans et plus

MERCREDI

- 17 :30 à 18 :15 - Famille (5 ans et plus toutes ceintures)
- 18 :25 à 19 :10 - C.C.N (Ceinture Verte à Brune) Tous âge
- 19 :20 à 20 :30 - Club des Maîtres (Noir Jr., Noir et Dan)

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/Kickboxing - Ados/Adultes 13 ans et plus

SAMEDI

- 8 :30 à 9 :00 - Super-Héros (2 - 3 ans)
- 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 ceinture Brune 6 à 12 ans)
- 11 :25 à 12 :15 - Ados/Adultes & Club Ceinture Noire 13 ans et plus
- 12 :20 à 13 :10 - Kickboxing - Ado/Adulte 13 ans et plus

*****IMPORTANT*****

Ninja et Apprenti 1 à 2 cours/semaine

Évolution 1 à 3 cours/ semaine

Club ceinture Noire 1 à 3 cours /semaine + 1 cours de combats

Club des Maîtres 1 à 4 cours/ semaine + 1 cours de combats