

# MONTREAL KANREIKAI KARATE

## HORAIRE DES COURS – en vigueur le 3 septembre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17h30-18h30 <b>DÉBUTANT</b> 8 ans & plus <b>COURS D'ESSAI disponible*</b>		17h30-18h30 <b>DÉBUTANT</b> 6 & 7 ans <b>COURS D'ESSAI disponible*</b>	17h30-18h30 <b>DÉBUTANT</b> 8 ans & plus <b>COURS D'ESSAI disponible*</b>		9h00-9h45 <b>INITIATION AU KARATÉ</b> 4 & 5 ans <b>COURS D'ESSAI disponible*</b>	9h00-10h00 <b>DÉBUTANT</b> 6 & 7 ans <b>COURS D'ESSAI disponible*</b>
18h30-19h30 <b>INTERMÉD.</b>	18h30-19h30 <b>INTERMÉD.</b>	18h30-19h30 <b>DÉBUTANT</b> 8 ans & plus <b>COURS D'ESSAI disponible*</b>	18h30-19h30 <b>INTERMÉD.</b>	18h30-19h30 <b>COMPÉTITION</b> 7 à 11 ans <b>COURS EXTRA Sur invitation</b>	10h00-11h00 <b>DÉBUTANT</b> 8 ans & plus <b>COURS D'ESSAI disponible*</b>	10h00-11h00 <b>DÉBUTANT</b> 8 ans & plus <b>COURS D'ESSAI disponible*</b>
19h30-20h30 <b>TOUS NIVEAUX</b> CARDIO COMBAT 13 ans & plus	19h30-20h30 <b>AVANCÉ-2</b> KIHON KATA ARMES etc.	19h30-20h30 <b>AVANCÉ</b> KIHON KATA ARMES	19h30-20h30 <b>TOUS NIVEAUX</b> CARDIO COMBAT 13 ans & plus	19h30-20h30 <b>COMPÉTITION</b> 12 à 16 ans <b>COURS EXTRA Sur invitation</b>	11h00-12h00 <b>INTERMÉD.</b>	
					12h00-13h00 <b>AVANCÉ</b> KIHON KATA ARMES	
					13h00-15h00 <b>CARDIO COMBAT</b> 13 ans & plus <b>COURS EXTRA Sur invitation</b>	

Veuillez choisir vos cours selon votre type d'abonnement, âge et niveau de ceinture.

**\*COURS D'ESSAI DISPONIBLE** pour nouveaux élèves qui possèdent un **CARNET DE 3 COURS D'ESSAI**.

INITIATION AU KARATÉ (4 & 5 ans): ceinture blanche

NIVEAU **DÉBUTANT** – 6 & 7 ans: ceinture blanche à ceinture bleue

NIVEAU **DÉBUTANT** – 8 ans & plus : ceinture blanche à ceinture bleue

NIVEAU **INTERMÉDIAIRE** : barre jaune à barre verte

NIVEAU **AVANCÉ** : ceinture verte à ceinture noire / **AVANCÉ-2** : ceinture brune à noire

**COURS EXTRA SUR INVITATION** (non compris dans votre choix de cours) :

- **COMPÉTITION (KATA & COMBAT)** – 7 à 11 ans : VENDREDI - 18h30 à 19h30
- **COMPÉTITION (KATA & COMBAT)** – 12 à 16 ans : VENDREDI - 19h30 à 20h30
- **CARDIO-COMBAT** - 13 ans & plus : SAMEDI - 13h00 à 15h00

Veuillez noter que des cours pourraient être annulés en raison de congés, d'événements spéciaux, de tournois ou de tests de passage de ceinture. Le cas échéant, nos élèves et membres seront avisés par courriel.