

MONTREAL KANREIKAI KARATE

HORAIRE DES COURS - À compter du 10 janvier 2022

Dojo de Pierrefonds

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h00-9h45 <u>JUNIOR</u>	16h00-16h45 <u>PRIVÉ</u> <u>SEMI-PRIVÉ</u>		16h00-16h45 <u>PRIVÉ</u> <u>SEMI-PRIVÉ</u>	16h00-16h45 <u>PRIVÉ</u> <u>SEMI-PRIVÉ</u>	16h00-16h45 <u>PRIVÉ</u> <u>SEMI-PRIVÉ</u>	9h15-9h45 <u>INTRODUCTION</u> <u>AU KARATÉ</u>
10h00-10h45 <u>DÉBUTANT</u>			17h15-17h45 <u>INTRODUCTION</u> <u>AU KARATÉ</u>	17h00-17h45 <u>JUNIOR</u>	17h00-17h45 <u>PRIVÉ</u> <u>SEMI-PRIVÉ</u>	10h00-10h45 <u>DÉBUTANT</u>
11h00-11h45 <u>INTERMÉDIAIRE</u>	18h00-18h45 <u>DÉBUTANT</u>	18h00-18h45 <u>INTERMÉDIAIRE</u>	18h00-18h45 <u>DÉBUTANT</u>	18h00-18h45 <u>INTERMÉDIAIRE</u>	18h00-18h45 <u>DÉBUTANT</u>	11h00-11h45 <u>INTERMÉDIAIRE</u>
	19h00-19h45 <u>INTERMÉDIAIRE</u>	19h00-19h45 <u>AVANCÉ</u>	19h00-19h45 <u>AVANCÉ</u>	19h00-19h45 <u>DÉBUTANT</u>		12h00-12h45 <u>AVANCÉ</u>
	20h00-20h45 <u>KICKFIT 13+</u>			20h00-20h45 <u>KICKFIT 13+</u>		13h00-14h00 SPARRING 15+

- **INTRODUCTION AU KARATÉ** - Élèves de 4 et 5 ans – accompagnés d'un parent – 30 minutes
- **JUNIOR** - Élèves de 6 et 7 ans
- **NIVEAU DÉBUTANT** - Ceinture blanche à ceinture bleue
- **NIVEAU INTERMÉDIAIRE** - Barre jaune à barre verte
- **NIVEAU AVANCÉ** - Ceinture verte et plus
- **KICKFIT 13+** - Entraînement Cardio pour 13 ans et plus
- **SPARRING 15+** - Entraînement cardio-combat pour 15 ans et plus
- **COURS PRIVÉS / SEMI-PRIVÉS** - Carnets de 1, 3 ou 5 cours – Frais additionnels