

MONTREAL KANREIKAI KARATE

HORAIRE DES COURS - À compter du 2 juillet 2022

Dojo de Pierrefonds

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	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>
10h00-10h50 <u>DÉBUTANT</u>			17h15-17h45 <u>INTRODUCTION</u> <u>AU KARATÉ</u>	17h00-17h45 <u>JUNIOR</u>	17h00-17h50 <u>DÉBUTANT</u>	10h00-10h50 <u>DÉBUTANT</u>
11h00-11h50 <u>INTERMÉDIAIRE</u>	18h00-18h50 <u>DÉBUTANT</u>	18h00-18h50 <u>INTERMÉDIAIRE</u>	18h00-18h50 <u>DÉBUTANT</u>	18h00-18h50 <u>INTERMÉDIAIRE</u>		11h00-11h50 <u>INTERMÉDIAIRE</u>
	19h00-19h50 <u>KICKFIT 13+</u>	19h00-19h50 <u>AVANCÉ</u>	19h00-19h50 <u>AVANCÉ</u>	19h00-19h50 <u>DÉBUTANT</u>		12h00-12h50 <u>AVANCÉ</u>
				20h00-20h50 <u>KICKFIT 13+</u>		

- **INTRODUCTION AU KARATÉ** - Élèves de 4 et 5 ans – accompagnés d'un parent – 30 minutes
- **JUNIOR** - Élèves de 6 et 7 ans – 45 minutes
- **NIVEAU DÉBUTANT** - Ceinture blanche à ceinture bleue – 50 minutes
- **NIVEAU INTERMÉDIAIRE** - Barre jaune à barre verte – 50 minutes
- **NIVEAU AVANCÉ** - Ceinture verte et plus – 50 minutes
- **KICKFIT 13+** - Entraînement Cardio pour 13 ans et plus – 50 minutes
- **COURS PRIVÉS / SEMI-PRIVÉS** - Carnets de 1, 3 ou 5 cours – Frais additionnels