

# MONTREAL KANREIKAI KARATE

## HORAIRE DES COURS - À compter du 7 janvier 2023 - 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>
10h00-10h50 <u>DÉBUTANT</u>			17h15-17h45 <u>INTRODUCTION</u> <u>AU KARATÉ</u>	17h00-17h45 <u>JUNIOR</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>	18h00-19h00 <u>COMPÉTITION</u> 8-12 ans Sur invitation	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>	19h00-20h00 <u>COMPÉTITION</u> 13-16 ans Sur invitation	12h00-12h50 <u>AVANCÉ</u>
				20h00-20h50 <u>KICKFIT 13+</u>		13h00-14h30 <u>SPARRING</u> 17 ans et plus Sur invitation

- **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
- **COMPÉTITION** - 8 à 16 ans - Sur invitation - 60 minutes
- **SPARRING** - 17 ans et plus - Sur invitation - 90 minutes
- **COURS PRIVÉS / SEMI-PRIVÉS** - Carnets de 1, 3 ou 5 cours - Frais additionnels