HORAIRE DES COURS - KANREIKAI KARATÉ MONTRÉAL

À compter du lundi, 28 août 2023

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
16h00	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ
17h00			Introduction - 17h15	Junior	Débutant
18h00	Débutant	Intermédiaire-1	Débutant	Intermédiaire-2	Équipe 8-12 (60 min)
19h00	Intermédiaire-2	Avancé	Avancé	Intermédiaire-1	Équipe 13+ (90 min)
20h00	KickFit - 13+		*Déb / Interm-1 - 15+	KickFit - 13+	

Heure	Samedi	Dimanche
09h15	Introduction	Junior - 9h00
10h00	Débutant	Débutant
11h00	Intermédiaire-1	Intermédiaire-2
12h00	Avancé	*Déb / Interm-1 - 15+
13h30	Sparring - 15+	

* : Ce cours débutera lorsqu'un minimum de 6 élèves auront manifesté leur intérêt.

- **INTRODUCTION AU KARATÉ** - Élèves de 4 et 5 ans - accompagnés d'un parent - 1 cours de 30 minutes/ semaine
- **JUNIOR** - Élèves de 6 et 7 ans - Jusqu'à 2 cours de 45 minutes/ semaine
- **NIVEAU DÉBUTANT** - Élèves de 8 ans et plus - Ceinture blanche à barre bleue - Jusqu'à 2 cours de 50 minutes/ semaine
- **NIVEAU INTERMÉDIAIRE-1** - Ceinture bleue à barre jaune - Jusqu'à 2 cours de 50 minutes/ semaine
- **NIVEAU INTERMÉDIAIRE-2** - Ceinture jaune à barre verte - Jusqu'à 2 cours de 50 minutes/ semaine
- **NIVEAU AVANCÉ** - Ceinture verte à ceinture noire - Jusqu'à 2 cours de 50 minutes/ semaine
- **KICKFIT** - Élèves de 13 ans et plus - Entraînement cardio - Jusqu'à 2 cours de 50 minutes/ semaine - Facultatif
- **COMPÉTITION** - Élèves de 8 ans et plus - Sur invitation
- **SPARRING** - Élèves de 15 ans et plus - Sur invitation