

## HORAIRE DES COURS - ÉTÉ 2026 - PIERREFONDS - À compter du lundi, 22 juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		SAMEDI	DIMANCHE
	<b>17h00 - 17h45</b> <b>6-7 ANS</b> <i>Ceinture blanche</i> *Cours d'essai disponible		<b>17h00 - 17h45</b> <b>6-7 ANS</b> <i>Ceinture blanche</i> *Cours d'essai disponible			<b>9h00 - 9h45</b> <b>6-7 ANS</b> <i>Ceinture blanche</i> *Cours d'essai disponible
<b>18h00 - 19h00</b> <b>INTERMÉDIAIRE-1</b> <i>Ceinture bleue</i> <i>Barre jaune</i>	<b>17h45 - 18h45</b> <b>DÉBUTANT - 8 ans+</b> <i>Ceinture blanche</i> <i>Barre bleue</i> *Cours d'essai disponible	<b>18h00 - 19h00</b> <b>INTERMÉDIAIRE-1</b> <i>Ceinture bleue</i> <i>Barre jaune</i>	<b>17h45 - 18h45</b> <b>DÉBUTANT - 8 ans+</b> <i>Ceinture blanche</i> <i>Barre bleue</i> *Cours d'essai disponible			<b>10h00 - 11h00</b> <b>DÉBUTANT - 8 ans+</b> <i>Ceinture blanche</i> <i>Barre bleue</i> *Cours d'essai disponible
<b>19h00 - 20h00</b> <b>INTERMÉDIAIRE-2</b> <i>Ceinture jaune à</i> <i>Barre verte</i>	<b>18h45 - 19h45</b> <b>AVANCÉ</b> <i>Ceinture verte &amp; plus</i>	<b>19h00 - 20h00</b> <b>INTERMÉDIAIRE-2</b> <i>Ceinture jaune à</i> <i>Barre verte</i>	<b>18h45 - 19h45</b> <b>AVANCÉ</b> <i>Ceinture verte &amp; plus</i>		<b>11h00 - 12h00</b> <b>INTERMÉDIAIRE-1-2</b> <i>Ceinture bleue à</i> <i>Barre verte</i>	
	<b>19h45 - 20h45</b> <b>TECHNIQUE DE COMBAT</b> <b>ENTRAÎNEMENT CARDIO</b> 13 ans+ <i>Tous niveaux</i>		<b>19h45 - 20h45</b> <b>TECHNIQUE DE COMBAT</b> <b>ENTRAÎNEMENT CARDIO</b> 13 ans+ <i>Tous niveaux</i>		<b>12h00 - 13h00</b> <b>AVANCÉ</b> <i>Ceinture verte &amp; plus</i>	
					<b>13h00 - 14h30</b> <b>SPARRING</b> 13 ans+ <i>Tous niveaux</i>	

6-7 ans	Débutant	Intermédiaire-1
Intermédiaire-2	Avancé	Combat-Cardio-Sparring

NB: les cours de 9h00 et 10h00 du dimanche sont offerts dès le 14 juin