



KARATÉ AUTO-DÉFENSE

POINTE-AUX-TREMBLES

info@karatepat.com
514-640-5282



SESSION HIVER 2024

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|--|--|--|--|
| Adultes 60 ans et + Toutes couleurs 10h30 à 11h30 | | Adultes 60 ans et + Toutes couleurs 10h30 à 11h30 | | | Juniors 3-5 ans Toutes couleurs 9h00 à 9h45 |
| Juniors 9-14 ans Débutants 17h15 à 18h15 | Juniors 6-8 ans Débutants 17h00 à 18h00 | Juniors 9-14 ans - Débutants Juniors - Avancés 17h15 à 18h15 | Juniors 6-8 ans Débutants 17h00 à 18h00 | | Juniors 6-8 ans Débutants 10h00 à 11h00 |
| Juniors Avancés 18h15 à 19h15 | Adultes Débutants 18h15 à 19h15 | Adultes Vertes, brunes et noires 18h30 à 19h30 | Cours Élite - Juniors Vertes, brunes et noires 18h00 à 19h15 | Adultes Cours spéciaux 18h30 à 20h30 | Juniors 9-14 ans - Débutants Juniors - Avancés 11h00 à 12h15 |
| Adultes Avancés 19h15 à 20h15 | Adultes Avancés 19h15 à 20h15 | | Adultes Toutes couleurs 19h15 à 20h15 | | Adultes Toutes couleurs 12h30 à 13h30 |
| | | | | | Adultes Entraînement spécial mensuel 13h45 à 15h00 |

- Niveau débutant : ceintures blanches, orange et bleues.
- Niveau avancé : ceintures jaunes, vertes, brunes et noires.