

HORAIRE RÉGULIER 2026-2027

Terrebonne

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Salle 1 9h15 à 10h00	COURS PRIVÉS SUR DEMANDE Selon vos demandes et nos disponibilités					Karaté Enfants 7 ans et –
Salle 1 10h00 à 11h00						Karaté Pré-ados / Adultes 8 ans et +
Salle 1 11h00 à 12h00						Programme Évolution
Salle 1 17h45 à 18h15	Karaté Enfants 2 à 4 ans		Karaté Enfants 2 à 4 ans			
Salle 1 18h15 à 19h00	Karaté Enfants 5 à 7 ans		Karaté Enfants 5 à 7 ans			
Salle 1 18h00 à 18h30		*** COMBAT *** 12 ans et –		*** ARME *** 12 ans et –		
Salle 2 18h00 à 19h00	Programme Évolution		Programme Évolution			
Salle 1 18h30 à 19h30		Karaté Pré-Ados 8 à 12 ans		Karaté Pré-Ados 8 à 12 ans		
Salle 1 18h15 à 19h15					* Entraînement * D'équipe 11 ans et -	
Salle 1 19h00 à 20h00	Karaté Adultes Verte et +		** ELITE **			
Salle 1 19h30 à 20h30		Karaté Adultes Pré-Ados Bleue et+		Karaté Adultes Pré-Ados Bleue et+		
Salle 1 19h15 à 20h15					* Entraînement * D'équipe 12 ans et plus	
Salle 1 20h00 à 20h30	*** ARME *** 12 ans et +		*** COMBAT *** 12 ans et +			
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE

KARATÉ PRÉ-ADOS = 8 À 12 ANS

KARATÉ ADULTES = 13 ANS ET PLUS

* = Réservé aux élèves faisant partie des équipes de compétition (1 semaine sur 2)

** = ELITE = Option sur invitation seulement

*** = Thématiques non incluses au programme régulier ou illimité

Programme Évolution = Sur invitation seulement 13 ans et -