

Horaire Karaté Sunfuki L’Assomption – Automne 2025



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	Dimanche	
Dojo #1	Dojo #2	Dojo #1	Dojo #2	Dojo #1	Dojo #2	Dojo #1	Dojo #2	Dojo #1	Dojo #1	Dojo #2
9h00 Jiu-Jitsu- (10 ans et +) 60 min		9h00 Yoga Piyo- (10 ans et +) 60 min		9h00 Jiu-Jitsu- (10 ans et +) 60 min					9h00 Karaté - Petits ninjas (3-4 ans) 30 min	
Cours privés - Disponible sur demande									9h30 Karaté - Enfants (5-7 ans) 45 min	
				18h00 Karaté - Petits ninjas (3-4 ans) 30 min						
18h15 Gym 60 min	18h30 Karaté Thématique 45min	18h30 Karaté - Enfants (5-7 ans) 45 min	18h30 Yoga Piyo- (10 ans et +) 45 min	18h30 Karaté - Enfants (5-7 ans) 45 min	18h30 Jiu-Jitsu - Enfants (5-9 ans) 45 min	18h30 Karaté - Enfants (5-7 ans) 45 min	18h30 Karaté - Adultes (12 ans et +) 45 min		10h15 Karaté - Ados/Adultes - <u>Débutants</u> (Blanche à mauve) (8 ans et +) 60 min	
19h15 Karaté - Brunes/Noires (8 ans et +) 60 min		19h15 Karaté - Ados/Adultes - <u>Débutants</u> (Blanche à mauve) (8 ans et +) 60 min	19h15 Karaté - Ados/Adultes - <u>Avancés</u> (Verte et +) (8 ans et +) 60 min	19h15 Karaté - Adultes (12 ans et +) 60 min	19h15 Karaté -Ados (8-11 ans) 60 min	19h15 Karaté -Ados (8-11 ans) 45 min	19h15 Yoga Piyo- (10 ans et +) 45 min	19h15 Karaté - Entraînement d'équipe de compétition 60 min	11h15 Karaté - Ados/Adultes - <u>Avancés</u> (Verte et +) (8 ans et +) 60 min	
	20h15 BoxeFit (10 ans et +) 60 min	20h15 Jiu-Jitsu- (10 ans et +) 60 min		20h15 BoxeFit (Muy Thai) (10 ans et +) 60 min	20h15 Yoga Piyo- (10 ans et +) 60 min	20h15 Jiu-Jitsu- (10 ans et +) 60 min	20h00 BoxeFit (10 ans et +) 60 min		12h15 Jiu-Jitsu- (10 ans et +) 60 min	