

HORAIRE KARATÉ en vigueur à partir du 4 septembre 2017

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | HRS | SAMEDI |
|---|---|---|---|--|-------|--|
| 10h30 Autodéfense Libre Réjean | | 10h30 Autodéfense Libre Réjean | | | 8h30 | Parents – Enfants Karaté Blanche – Violette Marie-Anne Louis / Noah |
| 17h00 Cardio Boot Camp Marie-Anne | 17h15 Bout'choux Noah et Stéphanie | 17h00 Cardio Boot Camp Marie-Anne | | | 9h30 | Adultes Karaté Ceintures mixtes Yvan |
| | | | | | 9h30 | Bout'Choux Stéphanie |
| 18h30 Enfants Karaté Blanche à Violette Thierry 18h30 Adultes Karaté Ceintures mixtes Yvan | 18h00 Enfants Karaté Blanche à Violette Noah / Stéphanie 18h00 Adultes Ceintures mixtes Yvan | 18h30 Adultes Karaté Ceintures mixtes Simon 18h30 Enfants Karaté Couleurs mixtes Louis 18h00 Semi Alexandre B. | 18h00 Enfants Karaté Blanche à Violette Louis 18h00 Adultes Ceintures mixtes Yvan | 18h00 Enfants Karaté Ceintures mixtes Alex B. 18h00 Parents Karaté Ceintures mixtes Josée | 10h30 | Enfants Karaté Ceintures mixtes Olivier Parents Karaté Yvan <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0; text-align: center;"> 10h30 Cardio Boot Camp Marie-Anne </div> |
| 19h30 Adultes Karaté Ceintures mixtes Thierry | 19h15 Enfants Karaté Bleue à Brune Noah / Stéphanie 19h15 Adultes Karaté Ceintures mixtes Yvan | 19h30 Semi Simon | 19h15 Enfants Karaté Bleue à Brune William 19h15 Adultes Karaté Ceintures mixtes Alex B. | Équipe de compétition | 11h30 | Enfants Karaté Bleue - Brune Noah Adultes Karaté Brune - Noire Yvan |
| 20h30 Semi Yvan | | | 20h15 Combat Alex B. | Équipe de compétition | 12h45 | Cours de combat Cours de bô et open |
| | | | | | 13h45 | |



Studio Unis de L'Ancienne-Lorette
 7050 Boul. Wilfrid-Hamel Ouest
 Québec Québec
 G2G 1B5
 Tél. : 418-871-7545
 Courriel : ancienlorette@studiosunis.com

Nick Cerio's Kenpo
 Auto-défense
 Cours : Groupe, Semi privé et Privé

Suivez-nous sur notre page Facebook :
Studios Unis de L'Ancienne-Lorette

HORAIRE BOXE ET YOGA à partir du 4 septembre 2017 (418-871-7545)

| HRS | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | HRS | SAMEDI |
|--------------|----------------------------------|----------------------------------|---|--------------------------------|-----------------|-------------|-------------------------------|
| 17h00 | Groupe ouvert Charles | | Entraînement Libre Boxe | | | 8h30 | Groupe ouvert Dave |
| 18h00 | | Groupe ouvert Mathieu | Groupe ouvert Pierre-Olivier | Groupe ouvert David | | | |
| 18h15 | Groupe ouvert Charles | | | | | 9h30 | Groupe ouvert Dave |
| 19h15 | | Groupe ouvert Mathieu | YOGA Audrey 19h30 | Groupe ouvert David | | | |