

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				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 ----- 13h45	Cours de combat ----- Cours de bô et open



Studio Unis de L’Ancienne-Lorette
 7050 Boul. Wilfrid-Hamel Ouest
 Québec Québec
 G2G 1B5
 Tél. : 418-871-7545
 Courriel : anciennelorette@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 David			
18h15	Groupe ouvert Charles		18h30 Groupe ouvert Philippe			9h30	Groupe ouvert Dave
19h15		Groupe ouvert Mathieu	YOGA Audrey 19h30	Groupe ouvert David			