



Studios Unis d'auto-défense Côte-de-Beaupré

Horaire hivers 2018



	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
	Salle	Dojo	Salle 1	Dojo	Salle	Dojo	Salle	Dojo	Salle	Dojo	Salle	Dojo
09:00											Bouts de chou	Bo Créatif
10:00											Karaté Jeunes	Karaté Jeunes
11:00											Karaté Jeunes	11:15 Karaté Adultes
12:00				Karaté Adultes		Karaté Adultes		Karaté Adultes				
17:00	Boxe Adultes			Bouts de chou								
17:30									Karaté Jeunes	Karaté Équipe		
18:00	Karaté Jeunes	Karaté Adultes	Mouvement Jeunes	Karaté Jeunes	Boxe Jeunes	Karaté Jeunes	Karaté Jeunes	Karaté Adultes				
18:30									Combat	Combat		
19:00	Boxe Adultes	Karaté 15+	Boxe Adultes	Bo Créatif	Cardio Muscu	Karaté 15+	Boxe Adultes	Semi-privé Jeunes				
19:30												
20:00	Combat Adultes	Karaté Adultes	Cardio Muscu	Semi-privé	Karaté Adultes		Boxe Adultes	Karaté Adultes				