



Studios unis d'autodéfense de Donnacona  
 418 284-0024 \ [donnacona@studiosunis.com](mailto:donnacona@studiosunis.com)  
**Horaire d'automne 2016**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
6 :00 à 7 :00		Boxe récréative (dès le 13 septembre)				
9:00 à 10:00					Cardio-Boxe (dès le 13 septembre)	Cardio-Boxe Petit Tigre et Dragon
10:00 à 11:00						Karaté Parents/Enfants  Combat karaté
12:00 à 15 :00						Équipe compétition

17:00 à 18:00	Cardio-Boxe	Cardio-Boxe	Spinning (dès le 14 septembre)	Cardio-Boxe	Tricks (dès le 2 septembre) Inscription obligatoire Places limitées	
18:10 à 19:10	Karaté Parents/Enfants  Spinning (dès le 12 septembre)	Karaté enfant Ceinture bleue et + (jusqu'à 19 :30)  Boxe récréative	Karaté Parents/Enfants	Privé  Arme débutant (dès le 1 <sup>er</sup> septembre) inscription obligatoire Places limités	Karaté Parents/Enfants  Arme avancé (dès le 2 septembre) Inscription obligatoire Places limitées	
19:15 à 20:15	Privé  Cardio-Boxe	Karaté ado-adulte avancé (19 :30-21:00)	Karaté adulte  Cardio-Boxe	Tai-Chi (Dès le 15 septembre)  Boxe récréative	Privé	
20:15 à 21:15	Karaté adulte Orientation combat					

Rejoignez-nous  
sur Facebook

