



Horaire Hiver 2018

STUDIOS UNIS D'AUTO-DÉFENSE DE QUÉBEC

KARATÉ

JRS HRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	JRS HRES	SAMEDI
12:00	Pierre ADULTES ouvert à tous		Pierre ADULTES ouvert à tous			08:45	Régis/Steeve JEUNES Ouvert à tous
15:00					Régis ADULTES ouvert à tous	09:00	Isabelle BOUTS CHOUX
						10:00	Régis/Steeve JEUNES Ouvert à tous
17:15			Isabelle BOUTS CHOUX 17h15 à 18h	Isabelle BOUTS CHOUX 17h30 à 18h15	Isabelle BOUTS CHOUX 18h à 18h45		Isabelle 6-7 ans
18:00	Pierre Combat Jeunes ouvert à tous	Steeve JEUNES ouvert à tous	Pierre JEUNES ouvert à tous	Steeve JEUNES ouvert à tous	Steeve JEUNES ouvert à tous	11:15	Régis ADULTES ouvert à tous
	Régis ADULTES ouvert à tous	Marc-André ADULTES ouvert à tous	Régis ADULTES ouvert à tous	Marc-André ADULTES ouvert à tous	Régis ADULTES ouvert à tous		Steeve JEUNES ouvert à tous
19:15	Pierre Ados / Adultes ouvert à tous	Régis ADULTES ouvert à tous	Pierre Ados / Adultes ouvert à tous	Régis ADULTES ouvert à tous	Régis JEUNES inter +	12:15	Michel Courcy *COMBAT Jeunes/Adultes
			Michel Courcy *Combat Jeunes/Adultes				Marc-André *Escrime
20:15		Steeve ADULTES ouvert à tous		Steeve ADULTES ouvert à tous		13h15	Régis ADULTES Ouvert à tous

* Cours spéciaux non compris dans les abonnements. Coûts à part

Horaire Hiver 2018



BOXE ET MISE EN FORME

1985 rue Fleur-de-Lys, Québec, 418 523-6638, info@studiosunis.com

JRS HRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	JRS	SAMEDI
						HRES	
12:00		BOXE Récréative Marc-André		BOXE Récréative Marc-André	BOXE Récréative Marc-André	10:00	BOXE Récréative Jeunes / Adultes Marc-André
							*BODY DESIGN Nancy
18:00	BOXE Récréative Marc-André		BOXE Récréative Marc-André		BOXE Récréative Marc-André	11:15	BOXE Récréative Adultes
19:00	BOXE Avancé Marc-André		BOXE Avancé Marc-André				
19:15		BOXE Récréative Marc-André		BOXE Récréative Marc-André			
20:00	Boxe Récréative Marc-André		Boxe Récréative Marc-André				

* Cours spéciaux non compris dans les abonnements. Coûts à part

