

HORAIRE À PARTIR DU LUNDI 28 AOÛT 2017

Studios-Unis de Ste-Foy

3370, rue de la Pérade, suite 12, Ste-Foy, Québec, G1X 2L7

Tél.: 418.653.9891, Courriel : stefoy@studiosunis.com

KARATÉ



Facebook : www.facebook.com/StudiosUnisSteFoy/

	S	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h30 à 9h15	2						Bout Choux
9h00 à 9h55	1						Ouverts Enfants
10h00 à 10h55	1						Parents Enfants
11h00 à 11h55	1						Parents Enfants
	2						Ouverts Adultes
12h00 à 12h55	1			Ouverts Adultes			Armes
	2						Armes
16h00 à 17h00	3	* Taichi À CONFIRMER		* Taichi À CONFIRMER			
17h00 à 17h55	1	Semi Privé				Semi Privé	
18h00 à 18h55	1	Débutants Jeunes	Intermédiaires Jeunes	Débutants Jeunes	Intermédiaires Jeunes	Katas Compétition	
	2	Ouverts Adultes		Parents Enfants		Combats Enfants	
19h00 à 19h55	1	Semi Privé	Ouverts Adultes	Ouverts Adultes	Ouverts Adultes	Combats Adultes	
20h00 à 20h55	1			Brunes & Noires			
	3	* Taichi À CONFIRMER		* Taichi À CONFIRMER			

** P.S. Les cours de Taichi débiteront à partir du **lundi 11 septembre 2017***

BOXE



Facebook : www.facebook.com/unisboxestefoy/

	S	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12h00 à 12h55	2			Boxe Débutants			
18h00 à 18h55	2		Kick Boxing				
19h00 à 19h55	2	Boxe Débutants	Boxe Débutants	Boxe Débutants	Boxe Débutants	Boxe Débutants	
20h00 à 20h55	2	Sparing					

Horaire sujet à changement sur avis du studio

KARATÉ - BOXE / INSCRIPTION EN TOUT TEMPS!

MARYSE BELLEAU

*Horaire des cours à partir du 9 septembre 2017 (*Relâche semaine du 29 octobre au 5 novembre 2017)*

	S	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENEDREDI	SAMEDI
9H30 à 10H30	3	Pilates			Stretching et auto massage		
10H00 à 11H00	3						Pilates
11H00 à 12H00	3						Stretching et auto massage
18H00 à 19h00	3	Pilates					
19H00 à 20H00	3	P3/Pilates TRX Stretching					

Inscriptions : maryse_belleau@yahoo.com ou texto : 581-996-4085 ou au bureau