

HORAIRES DES COURS DE KARATÉ ET BOXE

1127 Boul.Pie XI Nord, Val-Bélaïr,418 840-4440, valbelair@studiosunis.com

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heures	Samedi
						8h00 9h00	Cours d'instructeurs Bouts choux Salle 2 ----- Cardio kick-boxe Salle1
						10h10 À 11h10	Toutes ceintures Adultes Salle 1 Enfants Salle 2
						11h20 À 12h20	Toutes ceintures Adultes Salle 1 Enfants Salle 2 ----- Bouts choux Salle 3
12h00	Cardio Kick-Boxing	Toutes ceintures Karaté	Cardio Kick-Boxing	Toutes ceintures Karaté		13h30	Test de ceintures
17h10		Combat Enfants Salle 1			Kick-Boxing ENFANTS Salle 1		
17h40 À 18h10	Bouts choux Salle 3 (30 mins)	Bouts choux Salle 3 (30 mins)	Bouts choux Salle 3 (30 mins)	Bouts choux Salle 3 (30 mins)			
18h15 À 19h15	Débutants Adultes salle 1 Enfants Salle 2	Kick-Boxing Adultes Salle 1 Technique ----- Intermédiaires Enfants Salle2	Débutants Adultes salle 1 Enfants Salle 2	Toutes ceintures Enfants salle1	Combat Enfants Salle 1		
19h20	Intermédiaires Adultes Salle1	Toutes ceintures Enfants salle2	Intermédiaires Adultes Salle1	Toutes ceintures Enfants salle2	Team Cerio Salle1		
	Combat Avancé Enfants salle 2	Cardio Kick-Boxing Salle1	Brune-Noires Jeunes Salle 2	Cardio Kick-Boxing Salle1	Cours Armes POUR TOUS Salle 2		
20h20	Brunes-Noires Ados et Adultes Salle1	Noires Salle1	Brunes-Noires Ados et Adultes Salle1	Kick-Boxing Adultes salle 1 Combat ----- Boxe Salle2			
21h20		Sparring libre		Sparring libre			