

HORAIRES DES COURS DE KARATÉ ET BOXE
1127 Boul. Pie XI Nord, Val-Bélair, 418 840-4440, valbelair@studiosunis.com

Salle 1								
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
12:00	Cardio Kick-Boxing	Karaté Tous	Cardio Kick-Boxing	Karaté Tous		08:00	Karaté Adultes Tous	18:30 - 20:30 Entrainement de Boxe dirigé Tous
17:10		Combat Jeunes				08:00		
17:15						09:00	Cardio Kick-Boxing	
17:40						10:10	Karaté Adultes Tous	
18:15	Karaté Adultes Tous	Kick-Boxing Adultes	Karaté Adultes Tous	Karaté Adulte Tous	Combat Jeunes	11:20	Karaté Adultes Tous	
19:20	Karaté Adultes Tous	Cardio Kick-Boxing	Karaté Adulte Tous	Cardio Kick-Boxing	Team Cerio	12:20		
20:25	Kataté Ados/Adulte Brune/Noire	Karaté Noires	Kataté Ados/Adultes Brunes/Noires	Kick-Boxing Adultes Combat		13:30	Test de ceintures	
21:20								
Salle 2								
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
17:10	Boxe Jeunes		Karaté Tous Jeune		Boxe/Kick-Boxing Jeune	08:00	Karaté Tous Jeunes	
17:15						09:00	Bout de choux	
17:40						10:10	Karaté Jeunes Débutants	
18:15	Karaté Jeunes Débutants	Karaté Jeunes Intermédiaires	Karaté Jeunes Débutants	Karaté Jeune Tous	Karaté Jeune Tous	11:20	Karaté Jeunes Intermédiaires	
19:20	Combat Avancé Jeunes	Karaté Tous Jeunes	Kataté Jeunes Brunes/Noires	Karaté Tous Jeunes	Cours Armes Tous	12:20		
20:25		Boxe Ados / Adultes	Boxe Ados / Adulte	Boxe Ados / Adultes		13:30		
21:20		Sparring libre		Sparring libre				
Salle 3								
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
17:10						08:00		
17:15						09:00		
17:40 (30 Min.)	Bout de choux	Bout de choux	Bout de choux	Bout de choux		10:10		
18:15						11:20	Bout de choux	
19:20						12:20		