



Studios Unis d'Auto-Défense de Donnacona

418 284-0024 \ donnacona@studiosunis.com

Horaire d'automne 2024



UNIS BOXE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9:00 à 10:00					Pilates \ Yoga	Combat karaté Mathis Cardio-Boxe Thierry Karaté 4 à 6 ans Cathy et Jade
10:00 à 11:00						Karaté enfant Cathy et Jade Boxe Martin et Simon Arme enfant Mathis et Thierry
11:00 à 12:00						Karaté ados-adulte Martin Karaté acrobatique Cathy Arme compétition Rose et Thierry
12:00 à 13:00		Karaté Martin		Karaté Martin		
13:00 à 15:00						Équipe compétition

17:00 à 18:00	Karaté Ados-Adultes Martin	Cardio-Boxe Thierry	Karaté Ados-Adultes Martin et Thierry	Cardio-Boxe Thierry	
18:10 à 19:10	Karaté débutant Mathieu et Mathis Karaté Adulte Martin et David	Karaté parent/enfant avancé Thierry Boxe Martin et Simon	Karaté débutant Mathieu et Cathy Karaté Adulte Martin et David	Karaté parent/enfant avancé Thierry Boxe Martin et Simon	
19:15 à 20:15	Karaté Adulte Martin Cardio-Boxe Mathis	Karaté Adulte Martin	Karaté Adulte Martin Cardio-Boxe Thierry	Karaté Adulte Martin	Cardio-danse 19h00