

# STUDIOS UNIS NDL / LAC-ST-CHARLES

418-841-0213 - ndl@studiosunis.com

## HORAIRE KARATÉ NDL

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi
12:00		Karaté tous (dès le 3 sept.)		Karaté tous (dès le 3 sept.)		9:00	Bout'choux Cours de Bô <sup>(3)</sup>
17:20	Bout'choux		Bout'choux			10:00	Jeunes Tous Adultes Tous
18:00	Jeunes Débutants <sup>(1)</sup> Adultes Blanches à bleues	Jeunes Débutants <sup>(1)</sup> Combat <sup>(3)</sup> Jeunes	Jeunes Débutants <sup>(1)</sup> Adultes Blanches à bleues	Jeunes Débutants <sup>(1)</sup>	Test de ceinture dernier vendredi du mois	11:00	Jeunes Tous Combat tous <sup>(3)</sup>
19:00	Entraînement TEAM CERIO Adultes bleues et +	Jeunes Intermédiaires et plus <sup>(2)</sup> Combat <sup>(3)</sup> Adultes	Jeunes Intermédiaires et plus <sup>(2)</sup> Adultes bleues et +	Jeunes Intermédiaires et plus <sup>(2)</sup> Adultes Tous		12 :15	
20:00	Adultes noires		Adultes noires				

## HORAIRE BOXE & CARDIOKICK NDL

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi
18:00		Cardiokick		Cardiokick		9:00	Cardiokick
19:00	Boxe		Boxe	Kickboxing		11:00	
20 :00				Combat Boxe/kickboxing			

<sup>(1)</sup> Cours débutants = ceintures blanches à oranges

<sup>(2)</sup> Cours intermédiaires et plus = ceintures violettes à noires

<sup>(3)</sup> Coût de 10\$/cours spécialisé payable au bureau avant le début du cours