

Studios Unis d'Auto-Défense de Donnacona 418 284-0024 \ donnacona@studiosunis.com



Horaire d'automne 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
0.00 } 10.00						Cardio-Boxe
9:00 à 10:00						Karaté 4 à 6 ans
10:00 à 11:00						Karaté enfant Boxe
						Arme enfant
11:00 à 12:00						Karaté ados-adulte
						Karaté acrobatique
12:30 à 14:00						Équipe compétition
		Karaté		Karaté		
		12:00		12:00		

17:10 à 18:10	Cardio-Boxe Karaté Ados-Adultes	Cardio-Boxe	Karaté Ados-Adultes	Cardio-Boxe	Privé
18:10 à 19:10	Karaté débutant Karaté Adulte	Karaté parent/enfant avancé Boxe	Karaté débutant Caraté Adulte	Karaté parent/enfant avancé Boxe	
19:15 à 20:45	Karaté Adulte Cardio-Boxe		Karaté Adulte Cardio-Boxe		