

STUDIOS UNIS NDL / LAC-ST-CHARLES

418-841-0213 - ndl@studiosunis.com

HORAIRE KARATÉ NDL (du 2 septembre 2025 au 14 juin 2026)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi
12:00		Karaté tous		Karaté tous		9:00	Bout'choux Cours de Bo ⁽³⁾
17:20	Bout'choux		Bout'choux			10:00	Jeunes Tous Adultes Tous
18:00	Jeunes Débutants ⁽¹⁾	Jeunes Débutants ⁽¹⁾	Jeunes Débutants ⁽¹⁾	Jeunes Débutants ⁽¹⁾	Test de ceinture	11:00	Entrainement TEAM CERIO
	Adultes Blanches à bleues	Combat Jeunes ⁽³⁾	Adultes Blanches à bleues				Combat Tous ⁽³⁾
19:00	Jeunes Intermédiaires et plus ⁽²⁾		12 :15	(Privé)			
	Adultes bleues et +	Combat adultes ⁽³⁾	Adultes Bleues et +	Adultes Tous			
20:00	Adultes noires		Adultes Noires				

HORAIRE BOXE & CARDIOKICK NDL (du 2 septembre 2025 au 14 juin 2026)

			Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi
18:00		Cardiokick		Cardiokick		9:00	Cardiokick
19:00	Boxe		Boxe	Kickboxing			
20:00				Combat boxe&kickboxing			

⁽¹⁾ Cours débutants = ceintures blanches à mauves

⁽²⁾ Cours intermédiaires et plus = ceintures bleues à noires

⁽³⁾ Cours payants à l'unité