



Studios Unis d'Auto-Défense de Donnacona

418 284-0024 \ donnacona@studiosunis.com

Horaire d'hiver 2026



UNIS BOXE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9:00 à 10:00						Cardio-Boxe
10:00 à 11:00						Karaté 4 à 6 ans
11:00 à 12:00						Karaté enfant Boxe Arme enfant
12:30 à 14:30						Karaté ados-adulte Karaté acrobatique
						Équipe compétition
						Karaté
						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 ○ ● ● ● Karaté Adulte	Karaté parent/enfant avancé ● ● ● ● Boxe	
19:15 à 20:45	Karaté Adulte Cardio-Boxe		Karaté Adulte Cardio-Boxe		