



STUDIOS UNIS DE ST-JEAN-CHRYSOSTOME

stjean@studiosunis.com

facebook.com/studiosunisstjean



Horaire valide du 22 juin 2026 aux portes ouvertes

HORAIRE KARATÉ et CARDIO-BOXE						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h00					Karaté (14 et +) Tous les niveaux	8h00 Boutchoux (3-4 ans) 30 minutes Apprentis-ninjas (5-6 ans) 50 minutes
12h00	Karaté (14 et +) Tous les niveaux	CARDIO-BOXE Tous les niveaux	Karaté (14 et +) Tous les niveaux		CARDIO-BOXE Tous les niveaux	
17h00	CARDIO-BOXE Tous les niveaux	Semi-privé karaté Sur réservation	Semi-privé karaté Sur réservation	Tous âges Brune et noire		9h00 Enfants (7-13 ans) Blanche à bleue Combat LIBRE **à confirmer
18h00	Enfants (7 à 13 ans) Parents-Enfants Ados/Adultes Blanche à violette	Enfants (7 à 13 ans) Bleue et + Ados/Adultes Bleue et +	Parents-enfants Tous les niveaux	Enfants (7 à 13 ans) Blanche à violette Ados/Adultes Blanche à violette		
19h00	Enfants (7 à 13 ans) Bleue et + Ados/Adultes Bleue et +	Semi-privé karaté Sur réservation	CARDIO-BOXE Tous les niveaux	Enfants (7 à 13 ans) Bleue et + Ados/Adultes Bleue et +		10h Parents-enfants Bleue et + TEAM CERIO SJC Entraînement libre
20h00	CARDIO-BOXE Tous les niveaux	Ados/Adultes Tous les niveaux	Ados/Adultes Tous les niveaux	Ados/Adultes Tous les niveaux		

Combat: équipement de protection requis