

STUDIOS UNIS DE ST-JEAN-CHRYSTOSTOME

Horaire valide à partir du 24 août 2026

HORAIRE KARATÉ							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
11h00					14 ans et + Tous les niveaux	8h00	Boutchoux (3-4 ans) 30 minutes
12h00	14 ans et + Tous les niveaux		14 ans et + Tous les niveaux			8h40	Apprentis-ninjas (5-6 ans) 50 minutes
17h00		Semi-privé Sur réservation		Tous âges Brune et noire	Semi-privé Sur réservation	9h30	Enfants (7-13 ans) Blanche à violette
18h00	Enfants (7-13 ans) Blanche à violette	Parents-enfants Bleue et +	Parents-enfants Blanche à violette	Enfants (7-13 ans) Blanche à violette	Parents-enfants Tous les niveaux	10h30	Combat Pour tous
19h00	Enfants (7-13 ans) Bleue et +	Combat Pour tous	BÔ - Inter/avancé Sur réservation	Enfants (7-13 ans) Bleue et +	Semi-privé Sur réservation	11h30	Enfants ET 14 ans et + Bleue et +
20h00		14 ans et + Tous les niveaux	14 ans et + Tous les niveaux	14 ans et + Tous les niveaux		12h30	BÔ - Débutant Sur réservation
						13h30	Team Cerio SJC

BÔ: non-inclus dans le programme de groupe. Frais supplémentaires à prévoir

Combat: équipement de protection requis

HORAIRE CARDIO-BOXE (14 ANS ET +)							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
12h00					14 ans et + Tous les niveaux	12h30	*14 ans et + (max 12) Tous les niveaux
17H00	14 ans et + Tous les niveaux	14 ans et + Tous les niveaux	14 ans et + Tous les niveaux	*14 ans et + (max 12) Tous les niveaux	*14 ans et + (max 12) Tous les niveaux		
19h00		*14 ans et + (max 12) Tous les niveaux	*14 ans et + (max 12) Tous les niveaux				
20h00	14 ans et + Tous les niveaux						

* Maximum 12 (max 12) Réservation nécessaire