

HORAIRE AUTOMNE 2009

SHOTOKAN KARATÉ-DO DE LA CAPITALE / KARATÉ SHOTOKAN CRSA

karatecrsa.com shotokancrsa.com 418-652-0777

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
13h00-15h30	13h00-15h30	13h00-15h30	13h00-15h30	13h00-15h30	8h30-9h30
SSF ÉTUDES & SPORT	SSF ÉTUDES & SPORT	SSF ÉTUDES & SPORT	SSF ÉTUDES & SPORT	SSF ÉTUDES & SPORT	ENFANTS 8-11ANS VERTE-BLEUE
HORAIRE DES COURS SELON LE CALENDRIER SCOLAIRE 2009-2010 DU SÉMINAIRE SAINT-FRANÇOIS					9h30h-10h30
					ENFANTS 8-11ANS JAUNE-ORANGE
	17h00-18h15 ADOLESCENTS INTER-AVANCÉS		17h00-18h15 ADOLESCENTS INTER-AVANCÉS		10h30-11h30
18h30-19h30	18h30- 19h35		18h30-19h3 5		ENFANTS DEB 2 & 3 DÉCOUVERTE & INITIATION
TOUT-PETITS 5-6 ANS	ENFANTS VERTE ET BLEUE		ENFANTS JAUNE ET ORANGE		11h30-12h30
		19h00-20h45 * ADOLESCENTS			ENFANTS DEB 1 PRÉSENTATION
19h30-20h45	19h30-20h45	ET ADULTES	19h30-20h45	RÉSERVÉ POUR L'ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX	13h00-14h30 * ADO. & ADULTES JAUNE & + COMPÉTITEURS
ADOLESCENTS ET ADULTES DÉBUTANTS	ADULTES INTERMÉDIAIRES & AVANCÉS	ENTRAÎNEMENT PERSONNEL SUPERVISÉ	ADULTES INTERMÉDIAIRES & AVANCÉS		15h-16h30 * ADO. & ADULTES ENTRAÎNEMENT PERSO.-SUPERV.

* : À PARTIR D'OCTOBRE