



Studios unis d'autodéfense de Donnacona

418 284-0024 \ donnacona@studiosunis.com



Horaire d'hiver 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8 :00 à 9 :00						Spinning (dès le 20 janvier)
9:00 à 10:00						Cardio-Boxe Petit Tigre et Dragon
10:15 à 11:15						Karaté Parents/Enfants
11:15 à 12:00						Combat karaté
13:00 à 15:00						Équipe de compétition
16:15 à 17:00					Karaté 10-17 ans	
17:00 à 18:00	Karaté 13-17 ans	Privé Cardio-Boxe	Karaté 13-17 ans Spinning (dès le 17 janvier)	Privé Cardio-Boxe	Tricks (Inscription requise)	
18:10 à 19:10	Karaté Parents/Enfants Spinning (dès le 15 janvier)	Karaté enfant Ceinture bleue et +	Karaté Parents/Enfants	Arme groupe 2 *	Karaté Parents/Enfants	
19:15 à 20:15	Karaté ado-adulte	Karaté ado-adulte	Karaté Ado-adulte Cardio-Boxe	Tai-Chi (dès le 18 janvier)	Arme groupe1 et 3 *	

Veuillez prendre note que les cours sont sujet à changement sans préavis.