

STUDIOS UNIS NDL / LAC-ST-CHARLES

418-841-0213 - ndl@studiosunis.com

HORAIRE KARATÉ NDL

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi
12:00		Karaté tous		Karaté tous		9:00	Bout'choux Jeunes Acrobaties ⁽³⁾
17:30	Bout'choux		Bout'choux			10:00	Jeunes Tous Adultes Tous
18:00	Jeunes Débutants ⁽¹⁾	Jeunes Débutants ⁽¹⁾	Jeunes Débutants ⁽¹⁾	Jeunes Débutants ⁽¹⁾	Test de ceinture dernier vendredi du mois	11:00	Jeunes Tous Cours de Bô Tous ⁽³⁾
	Adultes Débutants ⁽¹⁾	Jeunes Combat ⁽³⁾	Adultes Débutants ⁽¹⁾				
19:00	Jeunes Intermédiaires et plus ⁽²⁾	Jeunes Intermédiaires et plus ⁽²⁾	Jeunes Intermédiaires et plus ⁽²⁾	Jeunes Intermédiaires et plus ⁽²⁾		12 :15	Team Cerio NDL (un samedi par mois)
	Adultes Intermédiaires et plus ⁽²⁾	Adultes Combat ⁽³⁾	Adultes Intermédiaires et plus ⁽²⁾				
20:00	Adultes Ceintures Noires	Adultes Tous	Adultes Ceintures Noires	Adultes Tous			

HORAIRE BOXE & CARDIOKICK NDL

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi
18:00		Cardiokick		Cardiokick		9:00	Cardiokick
19:00	Boxe		Boxe			11:00	Cardiokick

⁽¹⁾ Cours débutants = ceintures blanches à mauves

⁽²⁾ Cours intermédiaires et plus = ceintures bleues à noires

⁽³⁾ Coût de 5\$/cours spécialisé payable au bureau avant le début du cours