

HORAIRE KARATÉ en vigueur à partir du 3 septembre 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	HRS	SAMEDI
					8h30	Parents – Enfants Karaté Blanche – Violette Yvan Louis / Noah
	17h15 Bout'choux Noah et Stéphanie	17h15 Cardio Boot Camp Marie-Anne			9h30 <hr/> 9h30	Adultes Karaté Ceintures mixtes Yvan Bout'Choux Stéphanie
18h30 Enfants-Adultes Karaté Blanche à Violette Yvan Olivier	18h00 Enfants - Adultes Karaté Blanche à Violette Yvan Noah / Stéphanie	18h30 Enfants - Adultes Karaté Ceintures mixtes Simon Olivier 18h00 Semi Alexandre B.	18h00 Enfants-Adultes Karaté Blanche à Violette Yvan Olivier / Stéphanie	18h00 Enfants-Adultes Ceintures mixtes Josée Olivier	10h30	Parents - Enfants Karaté Ceintures mixtes Yvan Elise Olivier <div style="border: 1px solid black; background-color: #00FF00; padding: 5px; text-align: center;">10h30 Cardio Boot Camp Marie-Anne</div>
19h30 Adultes Karaté Ceintures mixtes Thierry	19h15 Enfants Karaté Bleue à Brune Noah / Stéphanie 19h15 Adultes Karaté Ceintures mixtes Yvan	19h30 Semi Simon	19h15 Enfants Karaté Bleue à Brune William et Stéphanie 19h15 Adultes Karaté Ceintures mixtes Alex B.	Équipe de compétition 19h00	11h30	Enfants Karaté Bleue - Brune Noah Adultes Karaté Brune - Noire Yvan
20h30 Semi Yvan			20h15 Combat Alex B.	Équipe de compétition 20h00	12h45 ----- 13h45 ----- 14h45	Cours de combat ----- Cours de bô ----- Cours kata



Studio Unis de L'Ancienne-Lorette
7050 Boul. Wilfrid-Hamel Ouest
Québec Québec
G2G 1B5
Tél. : 418-871-7545
Courriel : anciennelorette@studiosunis.com

Nick Cerio's Kenpo
Auto-défense
Cours : Groupe, Semi privé et Privé

Suivez-nous sur notre page Facebook :
[Studios Unis de L'Ancienne-Lorette](#)

HORAIRE BOXE ET YOGA à partir du 3 septembre 2018 (418-871-7545)

HRS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	HRS	SAMEDI
17h00	Groupe ouvert Charles		Entraînement Libre Boxe 17h00			8h30	Groupe ouvert Dave
18h00		Groupe ouvert Mathieu	18h00 Groupe ouvert Pierre-Olivier	Groupe ouvert David			
18h15	Groupe ouvert Charles					9h30	Groupe ouvert Dave
19h15		Groupe ouvert Mathieu	YOGA Audrey 19h30	Groupe ouvert David			