



Horaire d'automne 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8:00 à 9:00	<p style="color: red; text-align: center;"> Considérant les exigences de distanciation face à la pandémie, nous sommes dans l'obligation de restreindre le nombre de participants à chaque cours. Vous devrez réserver vos plages horaires et les respecter. Dû à la distanciation physique, vous ne pourrez reprendre un entraînement manqué et ceux-ci sont désormais de 50 minutes. </p>					Spinning
9:00 à 10:00						Cardio-Boxe
10:15 à 11:15						Karaté 4-6 ans (Tigres et dragon)
11:15 à 12:15						Karaté Enfants Toutes ceintures
						Combat karaté
						Karaté ado-adulte
						Arme enfant
						Zumba 12h15 à 13h15

Le dojo ouvre ses portes à 16:00

17:00 à 18:00	Karaté secondaire Spinning	Cardio-Boxe	Cardio-Boxe	Tricks	Karaté secondaire
18:10 à 19:10	Karaté Même adresse Arme compétition Groupe secondaire	Karaté Enfants Toutes ceintures Boxe 9-12 ans	Karaté Même adresse Karaté Enfants Toutes ceintures	Spinning Boxe 9-12 ans	Karaté Même adresse Karaté Enfants Toutes ceintures
19:15 à 20:15	Karaté ado-adulte Cardio-Boxe	Karaté ado-adulte Boxe 12 ans +	Karaté ado-adulte Tai-Chi	Équipe de compétition karaté Boxe 12 ans +	