



Kenseikan dojo
Canada



Franchise de Donnacona
418 284-0024



donnacona@studiosunis.com

P	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 :30 à 9 :30	Fermé pendant la semaine de relâche. Surveillez l'horaire sur FB. Spinning de 12 semaines *Inscription SU obligatoire, 12 ans minimum. ** Minimum requis					Spinning** (dès le 19 janvier)	
9:30 à 10:30						Cardio-Boxe Karaté 4 à 6 ans	
10:30 11:30						Karaté Parents/Enfants	
11:30 à 12:30						Arme de compétition Combat karaté	Karaté Parents/Enfants (11:00 à midi)
12:30 à 13:30						Équipe de compétition 13:00 à 15 :00	Tricks pratique libre Guerre de nerfs (selon l'horaire)
16:00 à 17:00	Privé tricks		Tricks pratique libre		Gyro (jusqu'au 19 avril)		
17:00 à 18:00	Karaté 13-17 ans Cardio-Boxe	Cardio-Boxe	Karaté 13-17 ans Spinning** (dès le 16 janvier)	Cardio-Boxe	Karaté acrobatique (Tricking)		
18:10 à 19:10	Karaté Parents/Enfants Spinning** (dès le 14 janvier)	Karaté Enfants Ceinture bleu + Boxe Entraînement libre	Karaté Parents/Enfants	Karaté Adulte Arme enfants	Karaté Parents/Enfants		
19:15 à 20:15	Karaté Adulte Cardio-Boxe	Karaté d'Okinawa (Inscription obligatoire) Boxe récréative avec Benoit		Tai-Chi (dès le 17 janvier) Karaté d'Okinawa (Inscription obligatoire)	Arme de compétition		