



# Horaire hiver 2024





## Studios Unis d'Auto-Défense de Donnacona

418 284-0024

donnacona@studiosunis.com



**UNIS BOXE**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h00 à 9h00						
9h00 à 10h00						<b>Cardio-Boxe</b> Karaté 4 à 6 ans
10h00 à 11h00						Karaté Pour tous <b>Boxe</b> Arme enfant kama
11h00 à 12h00						Karaté Ados-Adultes
13h00 à 14h00			Karaté adulte			<b>Combat</b> Arme enfant Bo
16h10 à 17h10			Arme compétition			Équipe de compétition 13 :00 à 15 00 Tricking 15:00 à 16:15
17h10 à 18h10	Karaté Ados-Adultes	<b>Cardio-Boxe</b>	Karaté Ados-Adultes	<b>Cardio-Boxe</b>		
18h10 à 19h10	Karaté Enfants débutants  Karaté adulte	Karaté avancé  <b>Boxe</b>	Karaté Enfants débutants  Karaté adulte	Karaté avancé  <b>Boxe</b>		
19h15 à 20h15	<b>Cardio-Boxe</b>	Karaté Ados-Adultes	<b>Cardio-Boxe</b>	Karaté Ados-Adultes		