

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 (dès le 20 sept.)		Karaté tous		9:00	Bout'choux Cours de Bô ⁽³⁾
17:20	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
	Adultes Blanches à bleues	Combat ⁽³⁾ Jeunes	Adultes Blanches à vertes				Combat tous ⁽³⁾
19:00	Jeunes Intermédiaires et plus ⁽²⁾	Jeunes Intermédiaires et plus ⁽²⁾	Jeunes Intermédiaires et plus ⁽²⁾	Jeunes Intermédiaires et plus ⁽²⁾	Team Cerio NDL (18h)	12:15	
	Adultes bleues et +	Combat ⁽³⁾ Adultes	Adultes bleues et +				
20:00	Adultes noires		Adultes noires	Adultes Tous			
HORAIRE BOXE & CARDIOKICK NDL							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi
18:00		Cardiokick		Cardiokick		9:00	Cardiokick
19:00	Boxe		Boxe	Kickboxing		11:00	

⁽¹⁾ Cours débutants = ceintures blanches à oranges

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

⁽³⁾ Coût de 10\$/cours spécialisé payable au bureau avant le début du cours