

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		Karaté tous		9:00	Bout'choux Cours de Bô ⁽³⁾
17:20	Bout'choux	17:00 Kata Traditionnel ⁽³⁾	Bout'choux			10:00	Jeunes Débutants ⁽¹⁾ 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 intermédiaires et plus ⁽²⁾
	Adultes Blanches à vertes		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	
		Combat ⁽³⁾ Tous					
20:00	Adultes Brunes et noires	Adultes Tous	Adultes Brunes et 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 mauves

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

⁽³⁾ Coût de 5\$/cours spécialisé payable au bureau avant le début du cours