

# HORAIRE À PARTIR DU LUNDI 27 AOÛT 2018 Studios-Unis de Ste-Foy

3370, rue de la Pérade, suite 12, Ste-Foy, Québec, G1X 2L7  
Tél.: 418.653.9891, Courriel : stefoy@studiosunis.com

## KARATÉ



Facebook : [www.facebook.com/StudiosUnisSteFoy/](http://www.facebook.com/StudiosUnisSteFoy/)

	S	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h30 à 9h15	2						Bout Choux
9h00 à 9h55	1						Jeunes Ouverts
10h00 à 10h55	1						Parents Enfants
11h00 à 11h55	1						Adultes Ouverts
	2						
12h00 à 12h55	1			Adultes Ouverts			Katas Compétition
	2						
17h00 à 17h55	1					Semi Privé	
18h00 à 18h55	1	Jeunes Débutants	Kosho Brunes & Noires	Jeunes Ouverts	Jeunes Intermédiaires	Examens À partir de 18h00  /  Séminaires	
	2	Adultes Ouverts		Parents Enfants			
19h00 à 19h55	1	Semi Privé	Jiu Jitsu	Adultes Ouverts	Adultes Ouverts		
	2	Semi Prive			Combat Jeunes		
20h00 à 20h55	1			Brunes & Noires	Combat Adultes		
	3						

## BOXE



Fabebook : [www.facebook.com/unisboxestefoy/](http://www.facebook.com/unisboxestefoy/)

	S	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12h00 à 12h55	2			Débutants			
18h00 à 18h55	2		Sparing				
19h00 à 19h55	2	Débutants	Débutant Kick Boxing	Débutants		Débutants	
20h00 à 20h55	2	Sparing			Débutants		

**Horaire sujet à changement sur avis du studio**

**KARATÉ - BOXE / INSCRIPTION EN TOUT TEMPS!**

## TAÏCHI



	S	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
16h00 à 17h00							
17h00 à 18h00					Débutants		
20h00 à 21h00					Débutants		
20h15 à 21h15		Avancés					

P.S. Les cours de Taïchi débiteront dans la semaine du **lundi 10 septembre 2018**

## MARYSE BELLEAU HORAIRE - Automne 2018

	S	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENEDREDI	SAMEDI
9H45	3	Pilates avec haltères			Pilates avec haltères		
10H00	3						Pilates avec haltères
11H00	3						TRX
18H00	3	Pilates avec haltères	TRX				
19H10	3	Yoga et Méditation initiation					

Inscriptions : [maryse\\_belleau@yahoo.com](mailto:maryse_belleau@yahoo.com) ou texto : 581-996-4085 ou au bureau