

HORAIRES DES COURS DE KARATÉ ET BOXE  
1127 Boul. Pie XI Nord, Val-Bélair, 418 840-4440, valbelair@studiosunis.com

Salle 1								
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
12:00	Cardio Kick-Boxing	Karaté Tous	Cardio Kick-Boxing	Karaté Tous		08:00	Karaté Adultes Tous	19:00 -20:30 Entrainement de Boxe dirigé  Tous
17:10		Combat Jeunes				08:00		
17:15						09:00	Cardio Kick-Boxing	
17:40						10:10	Karaté Adultes Tous	
18:15	Karaté Adultes Tous	Technique Combat Karate Ados/Adultes	Karaté Adultes Tous	Karaté Adultes Tous	Combat Jeune	11:20	Karaté Adultes Tous	
19:20	Kataté Ados/Adultes Tous	Cardio Kick-Boxing	Kataté Ados/Adultes Tous	Cardio Kick-Boxing	Team Cerio	12:20		
20:20	Kataté Ados/Adultes Brunes/Noires	Karaté Noires	Kataté Ados/Adultes Tous	Kick-Boxing / Combat Karaté Ados/Adultes		13:30	Test de ceintures	
21:20								
Salle 2								
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
17:10	Boxe Jeunes				Boxe/Kick-Boxing Jeune	08:00	Karaté Jeune Tous	
17:15						09:00	Bout de choux	
17:40						10:10	Karaté Jeunes Débutants	
18:15	Karaté Jeunes Débutants	Karaté Jeunes Intermédiaires	Karaté Jeunes Débutants	Karaté Jeune Intermédiaires	Karaté Jeune Tous	11:20	Karaté Jeunes Intermédiaires	
19:20	Combat Jeunes Avancé	Karaté Jeune Tous	Karaté Jeunes Inter./Avancé	Karaté Jeune Tous		12:20		
20:20	Boxe Ados / Adultes	Boxe Ados / Adultes	Boxe Ados / Adulte	Boxe Avancé Ados / Adultes		13:30		
21:20		Sparring libre		Sparring libre				
Salle 3								
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
17:10						08:00		
17:15						09:00		
17:40 (30 Min.)	Bout de choux	Bout de choux	Bout de choux		Bout de choux	10:10		
18:15						11:20	Bout de choux	
						12:20		
	Legende	Karaté / Combat	Boxe / Cardio-Boxe					