

## Horaire des cours - Kanreikai Karate Joliette

JOUR	HEURE	COURS - SALLE 1	COURS - SALLE 2
<b>LUNDI</b>	17h45	–	Mini-Ninja-1 (3-5 ans)
	18h00	Karaté - Niveau débutant - Enfants	–
	19h00	Karaté - Niveau intermédiaire - Bleue & plus	Grappling - Adultes (No gi)
	20h00	Karaté - Tous niveaux - Adultes	Arts Martiaux Mixtes (AMM)
<b>MARDI</b>	18h00	Grappling avec gi (90 min.)	Kickboxing - Femmes
	19h30	Kickboxing pour tous	–
	20h30	Sparring: Karaté-Kickboxing-AMM-Boxe	–
<b>MERCREDI</b>	18h00	Karaté - Niveau débutant - Enfants	Cours de spécialisation
	19h00	Karaté - Niveau intermédiaire - Verte & plus	Équipe de compétition - Grappling (voir Shihan)
	20h00	Karaté - Niveau avancé - Kata & Kata d'armes	–
<b>JEUDI</b>	18h00	Karaté - Niveau intermédiaire - Jaune & plus	Boxe
	19h00	Karaté - Kata (30 min.)	Cours de spécialisation
	19h30	Kickboxing pour tous	–
<b>VENDREDI</b>	18h00	Grappling - Niveau avancé (voir Shihan) (90 min.)	Cours de spécialisation
	19h30	Sparring: Karaté-Kickboxing-AMM-Boxe	–
<b>SAMEDI</b>	8h45	Mini-Ninja-1 (3-5 ans)	–
	9h20	Mini-Ninja-2 (3-5 ans)	–
	10h00	Karaté - Niveau débutant - Enfants	Jiu Jitsu brésilien - Enfants
	11h00	Karaté - Niveau intermédiaire - Bleue & plus	NOUVEAU - Initiation au Kudo (AMM Japonais)
	12h00	Karaté - Niveau intermédiaire - Orange & plus	–
<b>DIMANCHE</b>	9h00	–	Karaté - Niveau avancé - Brune & plus (1x/mois)
	10h00	Boxe - Enfants	–
	11h00	Boxe - Enfants	–
<b>COURS PRIVÉS OU SEMI-PRIVÉS - JOUR OU SOIR - 7 JOURS SUR 7</b>			
<b>VOIR DISPONIBILITÉ AUPRÈS DE VOTRE INSTRUCTEUR</b>			