



# École de Karaté

Technique • Puissance • Spiritualité

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
12h à 12h45 <b>STRONG</b> Joanie	12h à 13h Karaté Adulte Sensei Daniel	12h à 12h45 Circuit /Bootcamp Joanie	12h à 12h45 ZUMBA et Toning Joanie	12h à 13h Karaté Adulte Sensei Daniel		9h à 9h45 <b>STRONG</b> Joanie
17h à 18h Orange et bleu Enfant	17h à 18h <i>Enfant débutant</i> <b>Blanche et Kyu</b> <b>Orange</b>	17h à 18h Orange et bleu Enfant	17h à 18h <i>Enfant débutant</i> <b>Blanche et Kyu</b> <b>Orange</b>	17h à 20 h Gymnastique Rythmique	Compétitif sur invitation 8h à 9h30	10h à 10h45 ZUMBA et Toning Joanie
18h à 19h <b>Jaune et +</b> <b>POUR TOUS</b>	18h à 19h15 Adulte <b>POUR TOUS</b>	18h à 19h <b>Jaune et +</b> <b>POUR TOUS</b>	18h à 19h30 Combat et Souplesse Pour tous		9h45 à 10h30 Mini Karaté 4 à 6 ans	
	19h45 à 20h45 Ballet adulte	19h à 20 H Adulte <b>POUR</b> <b>TOUS</b>			12h à 15h00 Ballet	
					16h à 18h Gymnastique Rythmique	

550 chemin du golf, Suite 107 ( au sous-sol ) Verdun , H3E 1A8, QC

514-451-8730 / 514-756-0984

[www.karateids.net](http://www.karateids.net)

[karateids@icloud.com](mailto:karateids@icloud.com)

