



Horaire printemps 2017*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
Gatineau (Dojo - Saint-Raymond)							
					K T K		
17h45 - 18h30 Jiu-Jitsu Brésilien - Enfants (7+)	17h45 - 18h30 Karaté petits tigres (3 à 6 ans)	17h45 - 18h30 Jiu-Jitsu Brésilien - Enfants (7+)		17h30 - 18h15 Cross-Training		9h00-9h45 Karaté enfants - 7 à 13 ans (Competition Team)	9h30 - 10h30 Tai-chi
18h30 - 19h15 Jiu-Jitsu Brésilien - Adultes	18h30 - 19h15 Karaté enfants débutants (7 ans +)	18h30 - 19h15 Jiu-Jitsu Brésilien - Adultes	18h30 - 19h15 Karaté enfants débutants (7 ans +)	18h30 - 19h35 Jiu-Jitsu Brésilien avancés (bleue +)		9h45 - 10h30 Karaté combat M.A. Adultes	
19h15 - 20h00 Cross-Training	19h15 - 20h00 Karaté enfants avancés (7 ans +)	19h15 - 20h00 Cross-Training	19h15 - 20h00 Karaté enfants avancés (7 ans +)	19h15 - 20h00 Jiu-Jitsu Brésilien - Adultes		10h30 - 11h15 Karaté petits tigres (3 à 6 ans)	
20h00 - 20h45 Karaté adultes	20h00 - 20h45 Karaté élite jeunesse (CompetitionTteam)	20h00 - 20h45 Karaté adultes	20h00 - 20h45 Karaté élite jeunesse (CompetitionTteam)	20h00 - 20h45 Karaté - adultes * curriculum *		11h15 - 12h00 Jiu-Jitsu Brésilien petits ninjas (3 à 6 ans)	
						12h00 - 12h45 Jiu-Jitsu Brésilien - adultes (Competition Team)	
KTK							
Dojo Aylmer (École de l'Amérique-Française)				18h30 - 19h15 Karaté - parents/enfants			

*A compter du mois d'avril 2017