



**HORAIRE DE COURS - SECTEUR GATINEAU**  
 340 boul. Maloney est  
 (819) 663-5777 | jiu-jitsu.com

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE
<b>KICKBOXING NOVICE</b> 12H00-12H45				<b>KICKBOXING NOVICE</b> 12H00-12H45						<b>PETITS DRAGON</b> 9H30-10H00	
<b>JIU-JITSU JUNIOR</b> 17H45-18H30			<b>PETITS DRAGONS</b> 17H15-17H45	<b>JIU-JITSU JUNIOR</b> 17H45-18H30		<b>PETIT DRAGONS</b> 17H15-17H45		<b>JIU-JITSU &amp; MASTER CLUB JUNIOR</b> 17H45-18H30		<b>JIU-JITSU FAMILLE</b> 10H15-11H00	<b>PCN</b> 10H15-11H00
<b>PRO-KICK</b> 18H30-19H30	<b>ORIENTATION JUNIOR</b> 18H30-19H00	<b>PCN JUNIOR</b> 17H45-18H30		<b>PRO-KICK</b> 18H30-19H45	<b>ORIENTATION JUNIOR</b> 18H30-19H00	<b>PCN JUNIOR</b> 17H45-18H30				<b>KICKBOXING NOVICE</b> 11H00-11H45	<b>GRAPPLING</b> 11H00-12H00
<b>MASTER CLUB ADULTE</b> 19H00-20H00		<b>PCN MASTER CLUB JUNIOR</b> 18H30-19H15	<b>JIU-JITSU FAMILLE</b> 18H30-19H15	<b>MASTER CLUB ADULTE</b> 19H00-20H00		<b>PCN MASTER CLUB JUNIOR</b> 18H30-19H15	<b>JIU-JITSU FAMILLE</b> 18H30-19H15			<b>ENTRAINEMENT LIBRE GRAPPLING/SPARRING</b> 12H00-13H00	
<b>KICKBOXING NOVICE</b> 19H30-20H15		<b>ORIENTATION ADULTE</b> 19H15-19H45	<b>GRAPPLING</b> 19H15-20H15	<b>KICKBOXING NOVICE</b> 19H45-20H30		<b>ORIENTATION ADULTE</b> 19H15-19H45	<b>GRAPPLING</b> 19H15-20H15				
<b>JIU-JITSU ADULTE</b> 20H00-20H45		<b>KICKBOXING NOVICE</b> 19H45-20H30		<b>JIU-JITSU ADULTE</b> 19H45-20H30		<b>KICKBOXING NOVICE</b> 20H00-20H45					

**Petits Dragons** = 4 et 5ans  
**JJ Junior** = Blanche et Jaune  
**JJ Famille** = Adulte/Junior Blanche et Jaune

**JJ Adulte** = Toutes les ceintures  
**PCN** = Orange - Mauve  
**PCN Avancé** = Bleue et Mauve

**Master Club** = Brune et Noire  
**Kickboxing Novice** = Débutants  
**Pro-Kick** = Kickboxing Avancé

Participez à 2-3 classes par semaine et pratiquez à la maison. Arrivez 10-15 minutes avant votre classe. Préparez-vous silencieusement. Les élèves doivent faire un salut en rentrant et en sortant de la salle d'entraînement.

Enlevez vos bottes en arrivant à l'école. Apportez vos manteaux avec vous dans les salles de rechange. Laissez vos objets précieux à la maison. Gardez votre uniforme propre et en bonne condition.

Les parents et amis ne sont pas permis dans la salle d'entraînement, sauf avec la permission du Sensei. S'il vous plaît appeler s'il vous est impossible de participer à votre classe.