



## HORAIRE DE COURS - SECTEUR HULL

569 boul. St-Joseph  
(819) 663-5777 | jiu-jitsu.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>KICKBOXING NOVICE</b> 12H00-12H45		<b>KICKBOXING NOVICE</b> 12H00-12H45		<b>PETITS DRAGON</b> 9H30-10H00
<b>ORIENTATION JUNIOR</b> 17H15-17H40	<b>PETITS DRAGON ORIENTATION</b> 17H15-17H30 <b>COURS</b> 17H30-18H00	<b>ORIENTATION JUNIOR</b> 17H15-17H40	<b>PCN JUNIOR</b> 17H45-18H30		<b>JIU-JITSU FAMILLE</b> 10H15-11H00
<b>JIU-JITSU JUNIOR</b> 17H45-18H30	<b>PCN AVANCÉ JUNIOR</b> 18H00-18H45	<b>JIU-JITSU JUNIOR</b> 17H45-18H30	<b>PCN AVANCÉ JUNIOR</b> 18H30-19H15		<b>KICKBOXING NOVICE</b> 11H00-11H45
<b>PRO-KICK</b> 18H30-19H45	<b>PCN JUNIOR</b> 18H45-19H30	<b>PRO-KICK</b> 18H30-19H45	<b>JIU-JITSU FAMILLE</b> 19H15-20H00		<b>ORIENTATION</b> 11H00-11H30
<b>KICKBOXING NOVICE</b> 18H30-19H15	<b>ORIENTATION ADULTES</b> 19H30-20H00	<b>KICKBOXING NOVICE</b> 18H30-19H15	<b>ORIENTATION ADULTES</b> 19H30-20H00		
<b>JIU-JITSU ADULTE</b> 19H45-20H30	<b>KICKBOXING NOVICE</b> 20H00-20H45	<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.