

THERIEN JIU-JITSU & KICKBOXING HORAIRE DE CLASSE – SECTEUR HULL

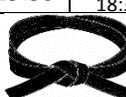
569, BOUL. ST-JOSEPH TÉL: (819) 663-5777 WWW.JIU-JITSU.COM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	 kickboxing (novice) 12h00 – 12h45		 kickboxing (novice) 12h00 – 12h45		 Petits Dragons 9h30 – 10h00
 Session d'orientation Juniors 17h15 – 17h40	 Petits Dragons Session d'orientation 17h15 – 17h30 Cours 17h30 – 18h00	 Session d'orientation Juniors 17h15 – 17h40	PCN Junior  17h45 – 18h30		 Jiu-Jitsu Famille 10h15 – 11h00
 Jiu-Jitsu Junior 17h45 – 18h30	PCN Avancé Junior 18h00 – 18h45	 Jiu-Jitsu Junior 17h45 – 18h30	PCN Avancé Junior  18h30 – 19h15		 kickboxing (novice) 11h00 – 11h45
 Pro-Kick 18h30 – 19h45	PCN  Junior 18h45 – 19h30	 Pro-Kick 18h30 – 19h45	 Jiu-Jitsu Famille 19h15 – 20h00	Légende : Petits dragons: 4 et 5 ans JJ Junior : Blanche et jaune JJ Famille : Adulte/Junior Blanche et jaune JJ Adulte : toutes les ceintures PCN : Orange à Mauve PCN Avancé : Bleu et Mauve Master Club : Brune et Noire	 Session d'orientation 11h45 – 12h15
 kickboxing (novice) 18h30 – 19h15	 Session d'orientation Adultes 19h30 – 20h00	 kickboxing (novice) 18h30 – 19h15	 Session d'orientation Adultes 20h00		Entraînement libre 11h45 – 12h30
 Jiu-Jitsu Adulte 19h45 – 20h30	 kickboxing (novice) 20h00 – 20h45	 Jiu-Jitsu Adulte 19h45 – 20h30	 kickboxing (novice) 20h00 – 20h45	Kickboxing Novice: Débutant 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. SEPTEMBRE 2016

LE LEADER EN ARTS MARTIAUX, CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL DEPUIS 1968

THERIEN JIU-JITSU & KICKBOXING HORAIRE DE CLASSE – GATINEAU

340, BOUL. MALONEY EST TÉL: (819) 663-5777

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Central	Salle	Central	Salle	Central	Salle	Central	Salle	Central	Salle	Central	Salle
 kickboxing (novice) 12:00 – 12:45				 kickboxing (novice) 12:00 – 12:45				 kickboxing (novice) 12:00-12:45	 Pro-Kick Sparring 12:00-12:45	 Petits Dragons 9:30 – 10:00	
 Jiu-Jitsu Junior 17:45 – 18:30		 kickboxing (novice) 16:30-17:15	 Petits Dragons 17:15-17:45	 Jiu-Jitsu Junior 17:45 – 18:30		 Petits Dragons 17:15 – 17:45		 Jiu-Jitsu Junior, PCN & Master Club Junior 17:45 – 18:30		 Jiu-Jitsu Famille 10:15-11:00	 PCN 10:15-11:00
 Pro-Kick 18:30-19:30	 Session d'orientation Junior 18:30-19:00	 PCN Junior 17:45-18:30		 Pro-Kick 18:30-19:45	 Session d'orientation Junior 18:30-19:00	 PCN Junior 17:45-18:30				 kickboxing (novice) 11:00-11:45	 Grappling 11:00-12:00
 Master Club Adulte 19:00 – 20:00		 PCN Master Club Junior 18:30-19:15	 Jiu-Jitsu Famille 18:30-19:15	 Master Club Adulte 19:00 – 20:00		 PCN Master Club Junior 18:30-19:15	 Jiu-Jitsu Famille 18:30-19:15			Entrainement libre (Grappling/Sparring) 12 :00 – 13 :00	
 kickboxing (novice) 19:30 – 20:15		 Session d'orientation Adulte 19:15-19:45	 Grappling 19:15-20:15	 kickboxing (novice) 19:45 – 20:30		 Session d'orientation Adulte 19:15-19:45	 Grappling 19:15-20:15	Légende 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			
 Jiu-Jitsu Adulte 20:00 – 20:45		 kickboxing (novice) 19:45 – 20:30		 Jiu-Jitsu Adulte 20:00 – 20:45		 kickboxing (novice) 19:45 – 20:30					
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 entrant 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. <i>Avril 2016</i>			

LE LEADER EN ARTS MARTIAUX, CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL DEPUIS 1968