



























# 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
	 <b>kickboxing (novice)</b> 12h00 – 12h45		 <b>kickboxing (novice)</b> 12h00 – 12h45		 <b>Petits Dragons</b> 9h30 – 10h00
 <b>Session d'orientation Juniors</b> 17h15 – 17h40	 <b>Petits Dragons</b> Session d'orientation 17h15 – 17h30 Cours 17h30 – 18h00	 <b>Session d'orientation Juniors</b> 17h15 – 17h40	 PCN Junior 17h45 – 18h30		 <b>Jiu-Jitsu Famille</b> 10h15 – 11h00
 <b>Jiu-Jitsu Junior</b> 17h45 – 18h30	 PCN Avancé Junior 18h00 – 18h45	 <b>Jiu-Jitsu Junior</b> 17h45 – 18h30	 PCN Avancé Junior 18h30 – 19h15		 <b>kickboxing (novice)</b> 11h00 – 11h45
 <b>Pro-Kick</b> 18h30 – 19h45	 PCN Junior 18h45 – 19h30	 <b>Pro-Kick</b> 18h30 – 19h45	 <b>Jiu-Jitsu Famille</b> 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	 <b>Session d'orientation</b> 11h45 – 12h15
 <b>kickboxing (novice)</b> 18h30 – 19h15	 <b>Session d'orientation Adultes</b> 19h30 – 20h00	 <b>kickboxing (novice)</b> 18h30 – 19h15	 <b>Session d'orientation Adultes</b> 20h00		<b>Entraînement libre</b> 11h45 – 12h30
 <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	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
 <b>kickboxing (novice)</b> 12:00 – 12:45				 <b>kickboxing (novice)</b> 12:00 – 12:45				 <b>kickboxing (novice)</b> 12:00-12:45	 <b>Pro-Kick Sparring</b> 12:00-12:45	 <b>Petits Dragons</b> 9:30 – 10:00	
 <b>Jiu-Jitsu Junior</b> 17:45 – 18:30		 <b>kickboxing (novice)</b> 16:30-17:15	 <b>Petits Dragons</b> 17:15-17:45	 <b>Jiu-Jitsu Junior</b> 17:45 – 18:30		 <b>Petits Dragons</b> 17:15 – 17:45		 <b>Jiu-Jitsu Junior, PCN &amp; Master Club Junior</b> 17:45 – 18:30		 <b>Jiu-Jitsu Famille</b> 10:15-11:00	 <b>PCN</b> 10:15-11:00
 <b>Pro-Kick</b> 18:30-19:30	 <b>Session d'orientation Junior</b> 18:30-19:00	 <b>PCN Junior</b> 17:45-18:30		 <b>Pro-Kick</b> 18:30-19:45	 <b>Session d'orientation Junior</b> 18:30-19:00	 <b>PCN Junior</b> 17:45-18:30				 <b>kickboxing (novice)</b> 11:00-11:45	 <b>Grappling</b> 11:00-12:00
 <b>Master Club Adulte</b> 19:00 – 20:00		 <b>PCN Master Club Junior</b> 18:30-19:15	 <b>Jiu-Jitsu Famille</b> 18:30-19:15	 <b>Master Club Adulte</b> 19:00 – 20:00		 <b>PCN Master Club Junior</b> 18:30-19:15	 <b>Jiu-Jitsu Famille</b> 18:30-19:15			Entrainement libre (Grappling/Sparring)  12 :00 – 13 :00	
 <b>kickboxing (novice)</b> 19:30 – 20:15		 <b>Session d'orientation Adulte</b> 19:15-19:45	 <b>Grappling</b> 19:15-20:15	 <b>kickboxing (novice)</b> 19:45 – 20:30		 <b>Session d'orientation Adulte</b> 19:15-19:45	 <b>Grappling</b> 19:15-20:15	<b>Légende</b> 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			
 <b>Jiu-Jitsu Adulte</b> 20:00 – 20:45		 <b>kickboxing (novice)</b> 19:45 – 20:30		 <b>Jiu-Jitsu Adulte</b> 20:00 – 20:45		 <b>kickboxing (novice)</b> 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 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. <i>Avril 2016</i>			

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