








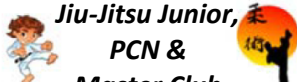














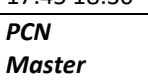













THERIEN JIU-JITSU & KICKBOXING HORAIRE DE CLASSE – GATINEAU

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		 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		Entraînement 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 Sans 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 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. MARS 2017			

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