

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE
KICKBOXING NOVICE 12 h - 12 h 45				KICKBOXING NOVICE 12 h - 12 h 45				KICKBOXING NOVICE 12 h - 12 h 45	PRO-KICK SPARRING 12 h - 12 h 45	PETITS DRAGONS 9 h 30 - 10 h	
JIU-JITSU JUNIOR 17 h 45 - 18 h 30		PETITS DRAGONS 17 h 15 - 17 h 45		JIU-JITSU JUNIOR 17 h 45 - 18 h 30		PETIT DRAGONS 17 h 15 - 17 h 45		JIU-JITSU JUNIOR (toutes les ceintures) 17 H 45 - 18 H 30		JIU-JITSU FAMILLE 10 h 15 - 11 h	PCN 10 h 15 - 11 h
PRO-KICK 18 h 30 - 19 h 30	ORIENTATION JUNIOR 18 h 30 - 19 h	PCN JUNIOR 17 h 45 - 18 h 30		PRO-KICK 18 h 30 - 19 h 45	ORIENTATION JUNIOR 18 h 30 - 19 h	PCN JUNIOR 17 h 45 - 18 h 30				KICKBOXING NOVICE 11 h - 11 h 45	GRAPPLING 11 h - 12 h
MASTER CLUB ADULTE 19 h - 20 h		PCN MASTER CLUB JUNIOR 18 h 30 - 19 h 15	JIU-JITSU FAMILLE 18 h 30 - 19 h 15	MASTER CLUB ADULTE 19 h - 20 h		PCN MASTER CLUB JUNIOR 18 h 30 - 19 h 15	JIU-JITSU FAMILLE 18 h 30 - 19 h 15			ENTRAINEMENT LIBRE GRAPPLING/SPARRING 12 h - 13 h	
KICKBOXING NOVICE 19 h 30 - 20 h 15		ORIENTATION ADULTE 19 h 15 - 19 h 45	GRAPPLING 19 h 15 - 20 h 15	KICKBOXING NOVICE 19 h 45 - 20 h 30		ORIENTATION ADULTE 19 h 15 - 19 h 45	GRAPPLING 19 h 15 - 20 h 15				
JIU-JITSU ADULTE 20 h - 20 h 45		KICKBOXING NOVICE 19 h 45 - 20 h 30		JIU-JITSU ADULTE 20 h - 20 h 45		KICKBOXING NOVICE 19 h 45 - 20 h 30					

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.