



HORAIRE DE COURS - SECTEUR HULL

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	KICKBOXING NOVICE 12 h - 12 h 45		KICKBOXING NOVICE 12 h - 12 h 45		PETITS DRAGONS 9 h 30 - 10 h
ORIENTATION JUNIOR 17 h 15 - 17 h 40	PETITS DRAGONS ORIENTATION COURS 17 h 15 - 17 h 30 17 h 30 - 18 h	ORIENTATION JUNIOR 17 h 15 - 17 h 40	PCN JUNIOR 17 h 45 - 18 h 30		JIU-JITSU FAMILLE 10 h 15 - 11 h
JIU-JITSU JUNIOR 17 h 45 - 18 h 30	PCN AVANCÉ JUNIOR 18 h - 18 h 45	JIU-JITSU JUNIOR 17 h 45 - 18 h 30	PCN AVANCÉ JUNIOR 18 h 30 - 19 h 15		KICKBOXING NOVICE 11 h - 11 h 45
PRO-KICK 18 h 30 - 19 h 45	PCN JUNIOR 18 h 45 - 19 h 30	PRO-KICK 18 h 30 - 19 h 45	JIU-JITSU FAMILLE 19 h 15 - 20 h		ORIENTATION 11 h - 11 h 30
KICKBOXING NOVICE 18 h 30 - 19 h 15	ORIENTATION ADULTE 19 h 30 - 20 h	KICKBOXING NOVICE 18 h 30 - 19 h 15	ORIENTATION ADULTES 19 h 30 - 20 h		
JIU-JITSU ADULTE 19 h 45 - 20 h 30	KICKBOXING NOVICE 20 h - 20 h 45	JIU-JITSU ADULTE 19 h 45 - 20 h 30	KICKBOXING NOVICE 20 h - 20 h 45		

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.