



HORAIRE DE COURS - SECTEUR GATINEAU
340 boul. Maloney est
(819) 663-5777 | jiu-jitsu.com

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE	CENTRAL	SALLE
KICKBOXING NOVICE 12H00 - 12H45				KICKBOXING NOVICE 12H00 - 12H45						PETITS DRAGONS 9H30 - 10H00	
JIU-JITSU JUNIOR 17H45 - 18H30		PETITS DRAGONS 17H15 - 17H45		JIU-JITSU JUNIOR 17H45 - 18H30		PETIT DRAGONS 17H15 - 17H45		CLASSE SPÉCIALE, ENTRAÎNEMENT DE DÉMO ET PRATIQUE D'EXAMEN VÉRIFIEZ LE CALENDRIER D'ACTIVITÉS MENSUELLES		JIU-JITSU JUNIOR ET ADULTES 10H15 - 11H00	PCN 10H15 - 11H00
PRO-KICK 18H30 - 19H30	ORIENTATION JUNIOR 18H30 - 19H00	PCN JUNIOR 17H45 - 18H30		PRO-KICK 18H30 - 19H45	ORIENTATION JUNIOR 18H30 - 19H00	PCN JUNIOR 17H45 - 18H30				KICKBOXING NOVICE 11H00 - 11H45	JIU-JITSU BRÉZILIEN 11H00 - 12H00
MASTER CLUB ADULTE 19H00 - 20H00		PCN MASTER CLUB JUNIOR 18H30 - 19H15	JIU-JITSU JUNIOR ET ADULTES 18H30 - 19H15	MASTER CLUB ADULTE 19H00 - 20H00		PCN MASTER CLUB JUNIOR 18H30 - 19H15	JIU-JITSU JUNIOR ET ADULTES 18H30 - 19H15				
KICKBOXING NOVICE 19H30 - 20H15		ORIENTATION ADULTE 19h15 - 19h45	JIU-JITSU BRÉZILIEN 19H15 - 20H15	KICKBOXING NOVICE 19H45 - 20H30		ORIENTATION ADULTE 19H15 - 19H45	JIU-JITSU BRÉZILIEN 19H15 - 20H15				
JIU-JITSU ADULTE 20H00 - 20H45		KICKBOXING NOVICE 19H45 - 20H30		JIU-JITSU ADULTE 20H00 - 20H45		KICKBOXING NOVICE 19H45 - 20H30					

Petits Dragons = 4 et Sans
 JJ Junior = Blanche et Jaune
 JJ Junior et Adultes = 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.