

**ENTRAINEMENT LIBRE,  
DE GROUPE & SPARRING**

*En vigueur à partir du 04 janvier 2018*

450-477-5794 poste 438

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00							
10:00							
10:00 11:00						COMBATTANT	<b>COURS DE GROUPE 6 - 99 ANS</b>
11:00 12:00						RÉCRÉATIF 6 - 11 ANS	
12:00 13:00						RÉCRÉATIF 12 - 18 ANS	
13:00 14:00							
14:00 15:00							
15:00 16:00							
16:00 17:00							
17:00 18:00	COURS DE GROUPE 6 - 11 ANS	COURS DE GROUPE 12 -18 ANS	COURS DE GROUPE 6 - 11 ANS	COURS DE GROUPE 12 -18 ANS			
18:00 19:00	COURS DE GROUPE AVANCÉ **	COMBATTANT	COURS DE GROUPE AVANCÉ **	COMBATTANT SPARRING OUVERT			
19:00 20:00	RÉCRÉATIF ADULTES	COURS DE GROUPE ADULTES	COURS DE GROUPE 12 ANS ET +	COURS DE GROUPE ADULTES			
20:00 21:00							

FERMÉ	COURS DE GROUPE / OU LIBRE	COURS RÉCRÉATIF / OU LIBRE	LIBRE

**\*\* Un test est nécessaire pour avoir accès à ce cours \*\***