


Hiver 2022 - Semaine du 10 janvier à la semaine du 4 avril

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 <p>Cours privé ou semi-privé sur réservation (6h à 16h)</p>					Compétitions, interclubs et camps d'entraînement Activités "à la carte" (avec équipements)
4 à 6 ans Taekwondo / Tornades 17h à 17h50	7 à 9 ans Taekwondo / Cyclones 17h30 à 18h20	4 à 6 ans Taekwondo / Tornades 17h à 17h50	7 à 9 ans Taekwondo / Cyclones 17h à 17h50	Jiu-jitsu brésilien Niveau récréatif (6 à 99 ans) 17h à 17h50	Cours privé, semi-privé ou fête d'anniversaire sur réservation
4 à 6 ans Taekwondo / Tornades 18h à 18h50	10 à 12 ans Taekwondo / Ouragans 18h30 à 19h20	Parents-enfants Taekwondo 18h à 18h50	10 à 12 ans Taekwondo / Ouragans 18h à 18h50	6 à 11 ans Multisport 18h à 19h	
13+ et verte + OU bleue + Conditionnement physique 19h à 20h30	13 ans + Taekwondo Ados Adultes 19h30 à 20h30	Ceinture bleue à noire Taekwondo Technico-tactique 19h à 20h30 (avec équipements)	Taekwondo / Combats 10+ et jaune OU ceinture verte + 19h à 20h15 Session et offert "à la carte" (avec équipements)	Cours privé ou semi-privé sur réservation	
Cours privé ou semi-privé sur réservation					

Parents-enfants	Chaque adulte doit être accompagné minimalement d'un enfant pour pratiquer ensemble
13+ et verte + OU bleue + 10 ans et + OU ceinture verte	13 ans et plus en plus de détenir minimalement une ceinture verte OU détenir une ceinture bleue sans minimum d'âge 10 ans et plus en plus de détenir minimalement une ceinture jaune OU détenir une ceinture verte sans minimum d'âge
"À la carte" (avec équipements)	Activité offerte en formule laissez-passer pour une occurrence, inscription sur Amilia Le participant doit porter son équipement de combat au complet dès le début de l'activité

www.centrespin.com
info@centrespin.com
514 575-2140