


# Hiver 2022

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

Parents-enfants	Chaque adulte doit être accompagné minimalement d'un enfant pour pratiquer ensemble
13+ et verte + OU bleue +	13 ans et plus en plus de détenir minimalement une ceinture verte OU détenir une ceinture bleue sans minimum d'âge
10+ et jaune + OU ceinture verte	10 ans et plus qui détient minimalement une ceinture jaune OU détenir une ceinture verte sans minimum d'âge
"À la carte"	Activité offerte en formule laissez-passer pour une occurrence, inscription sur Amilia
(avec équipements)	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