

## AUTOMNE 2019 | Horaire combiné des activités d'initiation et d'arts martiaux pour adulte.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12 h à 12 h 50	Danse swing (déb.)				Danse swing (av.)
17 h à 18 h 30		Danse Jive 1			
17 h 30 à 18 h 30	Aïkido (déb.)	Autodéfense	Aïkido (déb.)	Autodéfense	
18 h à 19 h			Danse jazz (déb.)		
18 h à 19 h 30		Kickboxing (déb.)		Kickboxing (déb.)	
18 h 30 à 20 h	Aïkido (av.)	Boxe olympique (déb.)	Aïkido (av.)	Boxe olympique (déb.)	
19 h à 20 h 30			Danse jazz (av.)		
19 h à 21 h		Karaté adulte			
19 h 30 à 21 h		Judo adulte Kickboxing (av.)		Judo adulte Kickboxing (av.)	
20 h à 21 h	Kobudo		Kobudo		
20 h à 21 h 30		Boxe olympique (av.)		Boxe olympique (av.)	

**Les cours éligibles aux essais gratuits le mardi 3, mercredi 4 et jeudi 5 septembre sont surlignés.**

**À l'exception des cours de danse, l'inscription aux cours est à une fréquence de 2 fois par semaine.**