



Horaires 2015-2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Karaté Mini ninja (3 à 5ans) 17h45		Cours de perfectionnement 18h00	Clinique, Séminaire
Karaté Junior Bleue/Blanche et + 18h30	Karaté Junior Blanche à verte 18h25	Karaté Junior Bleue/Blanche et + 18h25	Karaté Junior Blanche à verte 18h25	Combat et Stratégie Pour tous 18h45	Karaté Mini Ninja 10h00
Karaté Adulte 19h30	Cardio Kickboxing Pour tous 19h30	Karaté Adulte 19h30	Cardio Kickboxing 19h30	Techniques de Portier et Sécurité 19h30	
Karaté Adulte avancé 20h45		Karaté Adulte Avancé 20h45			

Karaté: Style Kyoku Karaté, projection au sol, balayage, manipulation d'armes, kata, auto défense.

Cardio Kickboxing : Combinaison de boxe pieds-poings et cross fitness sur de la musique.

Cours de Perfectionnement: Raffinement des techniques et kata de Kyoku Karaté

Combat et Stratégie: Pratique plusieurs styles de combat tel que kickboxing, system de poing et le full contact.

Techniques de Portier et Sécurité: Technique de garde rapprochée, corps à corps, désarmement (arme blanche, arme de poing, objets contondants)



- Suivez nous sur Facebook : Uptime arts martiaux & Fitness - Chicoutimi

Tél:418-290-7710

www.ultimeartsmartiaux.ca

