



CRSA
TAEKWONDO

HORAIRE DES COURS DE LA SESSION PRINTEMPS 2018 (sujet à changements selon les inscriptions reçues)

La session est d'une durée de 11 semaines du mardi 27 mars 2018 au samedi 9 juin 2018

Les cours se donnent au centre communautaire Jean-Marie Roy à St-Augustin de Desmaures, 4950 rue Lionel-Groulx

*La palestre est située au premier étage et la salle métro au deuxième étage

**Les groupes adultes comprennent les 13 ans et plus

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		
Palestre*	Salle metro*	Palestre	Salle metro	Palestre	Salle metro	Palestre	Salle metro	Palestre	Salle metro	Palestre	Salle metro	
18h15 à 19h30 Vertes à Noires 6 à 12 ans	18h15 à 19h30 Adultes** Débutants à noires (cours technique)	18h15 à 19h30 Équipe de compétition Elite	18h15 à 19h30 Jaunes à Jaunes III 6 à 12 ans	18h15 à 19h30 Vertes à Vertes III 6 à 12 ans		18h15 à 19h30 Bleues à Noires 6 à 12 ans		18h15 à 19h30 Équipe de compétition Elite		9h00 à 9h45 débutants 4 à 5 ans	9h00 à 10h00 débutants 6 à 12 ans	
19h30 à 20h45 Adultes** Jaunes à Noires (performance /combats)		19h15 à 20h30 Préparation à la ceinture noire		19h30 à 20h45 Adultes** Débutants à noires (cours technique)		19h30 à 20h45 Adultes** bleues à noires (performance /combat)				10h00 à 11h15 Jaunes à Jaunes III 6 à 12 ans	10h00 à 11h15 Blanches I et II 6 à 12 ans	
Débutants 4-5 ans, débutants 6-12 ans, blanches I et II 6-12 ans = 1 X semaine Débutants à jaunes adultes, jaunes 6-12 ans = 2 X semaine noires adultes, vertes à noires 6-12 ans = 3 X semaine										Vertes à	11h15 à 12h30 Vertes à noires 6 à 12 ans Tous les adolescents et adultes	11h15 à 11h15 Vertes à Noires Compétition 6 à 12 ans