

Horaire de l'hiver 2018

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche		
	Bleu	Rouge	Bleu	Rouge	Bleu	Rouge	Bleu	Rouge	Bleu	Rouge	Bleu	Rouge	Bleu	Rouge	
											TKD	TKD			8 h 45
9 h 00	Mise en forme							Pratique libre			Enfants Blanche Suzanne	Parent-enfant Geneviève			9 h 00
9 h 15	50 ans														9 h 15
9 h 30	Modéré					Souplesse									9 h 30
9 h 45	Joliette					50 ans Tonus Maria									9 h 45
10 h 00				Souplesse											10 h 00
10 h 15				50 ans											10 h 15
10 h 30		TKD libre		Détente Geneviève		Mise en forme	TKD libre	Réservé	Réservé	TKD	TKD	TKD B, B1 et Couleur			10 h 30
10 h 45		50 ans		50 ans		50 ans	50 ans			50 ans	50 ans				10 h 45
11 h 00		Niveaux 2 et 3		Entr. physique		Léger	Niveaux 2 et 3			B	B1 et Couleur				11 h 00
11 h 15		Joliette		50 ans		Léger	Joliette			Céline	Thérèse				11 h 15
11 h 30				Geneviève								TKD			11 h 30
11 h 45												50 ans			11 h 45
12 h 00	Pratique libre											B, B1 et Couleur			11 h 45
12 h 15												Sylvie			12 h 00
12 h 30									Souplesse						12 h 15
12 h 45				TKD					50 ans	Mise en forme					12 h 30
13 h 00				50 ans					Détente	50 ans					12 h 45
13 h 15				R et N					Joliette	Modéré					13 h 00
13 h 30	Réservé			Geneviève						Anne-Sophie					13 h 15
13 h 45															13 h 45
14 h 00			Tai-chi					Pilates							14 h 00
14 h 15			50 ans					50 ans							14 h 15
14 h 30			Anita					Maria							14 h 30
14 h 45															14 h 45
15 h 00		Réservé													15 h 00
15 h 15															15 h 15
15 h 30															15 h 30
15 h 45															15 h 45
16 h 00															16 h 00
16 h 15															16 h 15
16 h 30	TKD														16 h 30
16 h 45	50 ans														16 h 45
17 h 00	V et +			Entr. physique				Entr. physique	TKD						17 h 00
17 h 15	Anne-Sophie			Tous				50 ans	50 ans	Adultes					17 h 15
17 h 30				Modéré				Modéré	Couleur	Intense					17 h 30
17 h 45		TKD		Geneviève	TKD			Geneviève	Thérèse	Geneviève					17 h 45
18 h 00	TKD						TKD			TKD	TKD				18 h 00
18 h 15	Enfants	50 ans					Ados			Ados	Enfants				18 h 15
18 h 30	B1, B2 et J	J et V					B, B1 et Couleur			B1 et Couleur	Couleurs 9-11				18 h 30
18 h 45	Anne-Sophie	Sylvie					Thierry			Geneviève	Marie-Christine				18 h 45
19 h 00															19 h 00
19 h 10															19 h 10
19 h 15	Mise en forme			TKD			TKD		TKD						19 h 15
19 h 25	50 ans	TKD libre		50 ans			50 ans		50 ans						19 h 25
19 h 45	Modéré	50 ans		B			N		Couleur et N						19 h 45
20 h 00	Sylvie	Niveaux 2 et 3		Danielle			Autodéfense		Geneviève						20 h 00
20 h 15		Anne-Sophie					François								20 h 15
20 h 25															20 h 25
20 h 30	TKD			TKD			TKD		TKD						20 h 30
20 h 45	Adultes			Adultes			Adultes		Adultes						20 h 45
21 h 00	B et B1			Couleur			N		Couleur						21 h 00
21 h 15	Thierry			François			Joliette		Geneviève						21 h 15
21 h 30															21 h 30
21 h 45															21 h 45

Légende Cours de Taekwon-Do (avec passage de ceinture)

B : ceinture blanche (débutant)
 B1 : ceinture blanche 1 barre jaune
 B2 : ceinture blanche 2 barres jaunes (enfant)
 J : ceinture jaune, jaune 1 barre verte, jaune 2 barres vertes
 V : ceinture verte, verte 1 barre bleue, verte 2 barres vertes
 Bleu : ceinture bleue, bleu 1 barre rouge, bleu 2 barres rouges
 R : ceinture rouge, rouge 1 barre noire, rouge 2 barres noires
 Couleur : toutes les couleurs de ceinture (jaune, verte, bleu, rouge)
 N : ceinture noire

Légende Cours de Taekwon-Do LIBRE (sans passage de ceinture)

Niveau 1 : 0 à 6 mois d'expérience
 Niveau 2 : 6 mois à 5 ans d'expérience
 Niveau 3 : Plus de 5 ans d'expérience

Légende Groupe d'âge

Enfants
 Adolescents
 Adultes
 50 ans et plus
 Multi-âge
 Autre