

## 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	
8 h 45											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											TKD			9 h 15
9 h 30	Modéré											TKD			9 h 30
9 h 45	Joliette					Souplesse						Enfants B1 et B2 Geneviève			9 h 45
10 h 00				Souplesse		50 ans Tonus Maria					TKD				10 h 00
10 h 15				50 ans							Adultes				10 h 15
10 h 30		TKD libre		Détente		Mise en forme	TKD libre	Réservé	Réservé	TKD	TKD	B, B1 et Couleur			10 h 30
10 h 45		50 ans		Geneviève		50 ans	50 ans			50 ans B Céline	50 ans B1 et Couleur Thérèse	TKD			10 h 45
11 h 00		Niveaux 2 et 3		Entr. physique		Léger Sylvie	Niveaux 2 et 3					Enfants J et V Geneviève			11 h 00
11 h 15		Joliette		Léger								TKD			11 h 15
11 h 30				Geneviève								50 ans B, B1 et Couleur Sylvie			11 h 30
11 h 45												Motricité			11 h 45
12 h 00	Pratique libre											6-10 ans B Joliette			12 h 00
12 h 15								Souplesse							12 h 15
12 h 30				TKD				50 ans		Mise en forme					12 h 30
12 h 45				50 ans				Détente		50 ans					12 h 45
13 h 00				R et N				Joliette		Modéré					13 h 00
13 h 15				Geneviève						Anne-Sophie			Compétition		13 h 15
13 h 30	Réservé												Enfants-Ados		13 h 30
13 h 45													Tous		13 h 45
14 h 00			Tai-chi					Pilates		Réservé					14 h 00
14 h 15			50 ans					50 ans							14 h 15
14 h 30			Anita					María							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										TKD			Pratique supervisée	TKD	15 h 30
15 h 45										50 ans				Adultes	15 h 45
16 h 00										N				N	16 h 00
16 h 15										Joliette				Nicolas	16 h 15
16 h 30	TKD														16 h 30
16 h 45	50 ans			Entr. physique						Entr. physique					16 h 45
17 h 00	V et +			Tous				Entr. physique		Adultes					17 h 00
17 h 15	Anne-Sophie			Modéré				50 ans		Intense					17 h 15
17 h 30				Geneviève				Modéré		Geneviève					17 h 30
17 h 45								Thérèse							17 h 45
18 h 00	TKD	50 ans								TKD	TKD				18 h 00
18 h 15	Enfants	J et V								Ados	Enfants				18 h 15
18 h 30	B1, B2 et J	Sylvie								B1 et Couleur	Couleurs 9-11				18 h 30
18 h 45	Anne-Sophie									Geneviève	Marie-Christine				18 h 45
19 h 00															19 h 00
19 h 10	Mise en forme														19 h 10
19 h 15	50 ans			TKD						TKD					19 h 15
19 h 25	Modéré	TKD libre		50 ans						50 ans					19 h 25
19 h 45	Sylvie	50 ans		B						Couleur et N					19 h 45
20 h 00		Niveaux 2 et 3		Danielle						Geneviève					20 h 00
20 h 15		Anne-Sophie													20 h 15
20 h 25															20 h 25
20 h 30	TKD														20 h 30
20 h 45	Adultes														20 h 45
21 h 00	B et B1														21 h 00
21 h 15	Thierry														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 rouges  
 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