

Horaire du printemps 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 | Parent-enfant | | 9 h 00 |
| 9 h 15 | 50 ans | | | | | | | | | | | Blanche | Geneviève | | 9 h 15 |
| 9 h 30 | Modéré | | | | | | | | | | | Suzanne | TKD | | 9 h 30 |
| 9 h 45 | Joliette | | | | | TKD libre | | | | | | | Enfants | | 9 h 45 |
| 10 h 00 | | | | Souplesse | | 50 ans | | | | | | TKD | B1 et B2 | | 10 h 00 |
| 10 h 15 | | | | 50 ans | | Niveaux 2 et 3 | | | | | | Adultes | Geneviève | | 10 h 15 |
| 10 h 30 | | TKD libre | | Détente | | Joliette | Réservé | Réservé | TKD | TKD | B, B1 et Couleur | | TKD | | 10 h 30 |
| 10 h 45 | | 50 ans | | Geneviève | | | | | 50 ans | 50 ans | Sylvie | | Enfants | | 10 h 45 |
| 11 h 00 | | Niveaux 2 et 3 | | Entr. physique | | | | | B | B1 et Couleur | | | J et V | | 11 h 00 |
| 11 h 15 | | Joliette | | 50 ans | | | | | Céline | Thérèse | | | Geneviève | | 11 h 15 |
| 11 h 30 | | | | Léger | | | | | | | | | | | 11 h 30 |
| 11 h 45 | | | | Geneviève | | | | | | | | | | | 11 h 45 |
| 12 h 00 | Pratique libre | | | | | | | | | | | | Motricité | | 12 h 00 |
| 12 h 15 | | | | | | | | | | | | | 6-10 ans | | 12 h 15 |
| 12 h 30 | | | | TKD | | | | | | TKD | | | B | | 12 h 30 |
| 12 h 45 | | | | 50 ans | | | | | | 50 ans | | | Joliette | | 12 h 45 |
| 13 h 00 | | | | R et N | | | | | | Couleur et N | | Compétition | | | 13 h 00 |
| 13 h 15 | | | | Geneviève | | | | | | Autodéfense | | Enfants-Ados | | | 13 h 15 |
| 13 h 30 | Réservé | | | | | | | | | Jean | | Tous | | | 13 h 30 |
| 13 h 45 | | | | | | | | | | | | | | | 13 h 45 |
| 14 h 00 | | | | Tai-chi | | | | | | | | | | | 14 h 00 |
| 14 h 15 | | | | 50 ans | | | | | | | | | | | 14 h 15 |
| 14 h 30 | | | | Anita | | | | | | | | | | | 14 h 30 |
| 14 h 45 | | | | | | | | | | | | | | | 14 h 45 |
| 15 h 00 | | Réservé | | | | | | | | | | | | | 15 h 00 |
| 15 h 15 | | | | | | | | | | TKD | | | | | 15 h 15 |
| 15 h 30 | | | | | | | | | | 50 ans | | Pratique supervisée | TKD | | 15 h 30 |
| 15 h 45 | | | | | | | | | | N | | | Adultes | | 15 h 45 |
| 16 h 00 | | | | | | | | | | Joliette | | | N | | 16 h 00 |
| 16 h 15 | | | | | | | | | | | | | Nicolas | | 16 h 15 |
| 16 h 30 | | | | | | | | | | | | | | | 16 h 30 |
| 16 h 45 | | | | Entr. physique | | | | | | Entr. physique | | | | | 16 h 45 |
| 17 h 00 | TKD | | | Tous | | | Entr. physique | TKD | | Adultes | | | | | 17 h 00 |
| 17 h 15 | 50 ans | | | Modéré | | | 50 ans | 50 ans | | Intense | | | | | 17 h 15 |
| 17 h 30 | V1 et + | | | Geneviève | | | Modéré | Couleur | | Geneviève | | | | | 17 h 30 |
| 17 h 45 | Anne-Sophie | | | | | TKD | Geneviève | Thérèse | | | | | | | 17 h 45 |
| 17 h 55 | | | | | | | | | | | | | | | 17 h 55 |
| 18 h 00 | | TKD | | | | | | | | TKD | | | | | 18 h 00 |
| 18 h 15 | | 50 ans | | | | | TKD | | | Ados | | | Enfants | | 18 h 15 |
| 18 h 20 | TKD | J et V | | | | | Ados | | | B1 et Couleur | | | Couleurs 9-11 | | 18 h 20 |
| 18 h 30 | Enfants | Sylvie | | | | | B, B1 et Couleur | | | Geneviève | | | Marie-Christine | | 18 h 30 |
| 18 h 45 | B1, B2 et J | | | | | | | | | | | | | | 18 h 45 |
| 19 h 00 | Anne-Sophie | | | | | | | | | | | | | | 19 h 00 |
| 19 h 10 | | | | | | | | | | | | | | | 19 h 10 |
| 19 h 15 | | Mise en forme | | | | | TKD fitness | | | TKD | | | | | 19 h 15 |
| 19 h 30 | | 50 ans | | | | | Tous | | | 50 ans | | | | | 19 h 30 |
| 19 h 45 | | Modéré | | | | | Intense | | | Couleur et N | | | | | 19 h 45 |
| 20 h 00 | | Sylvie | | | | | Geneviève | | | Geneviève | | | | | 20 h 00 |
| 20 h 15 | | | | | | | | | | | | | | | 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 |

Cours de cardio de 17h à 18h (Cap-Blanc)

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, bleue, 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 - Taekwon-Do
 50 ans et plus - Mieux-être
 Multi-âge
 Autre