



LAROUCHE KARATÉ & CROSSTRAINING

Karaté • CrossTraining • Mise en forme

867, St-René ouest, Gatineau, QC J8T 7X6

819 568-4545 • 819 209-2871

www.larouchekarate.com • larouchekarate@gmail.com • Suivez-nous sur



T.P.S. :131039216 / T.V.Q. :1011012619

286236619 Inc.

Horaire – Automne 2019

Mardi 3 septembre au vendredi 20 décembre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00 à 10h00						Mini-Karaté 9h à 9h45	
10h15 à 11h15						CrossTraining	
11h30 à 12h30						OPEN GYM 11h30 à 14h	
12h00 à 13h00	CrossTraining	Karaté 50 ans +	CrossTraining	Karaté 50 ans +	CrossTraining	Vers le podium 11h30 à 14h	
15h45 à 16h45	CrossTraining		CrossTraining		CrossTraining		
16h45 à 18h	OPEN GYM 17h à 18h	CrossTrainin g 17h à 18h	OPEN GYM 17h à 18h	CrossTraining 17h à 18h			
	Vers le podium		Vers le podium				
18h15 à 19h15	CrossTraining	CrossTrainin g	CrossTraining	CrossTraining			
	Karaté 6 à 11 ans Débutant		Karaté 6 à 11 ans Intermédiaire				
19h30 à 20h45	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM			
	Karaté 12 ans + Tous les niveaux	Karaté 12 ans + Tous les niveaux	Karaté 12 ans + Tous les niveaux	Karaté 12 ans + KUMITE			

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au jeudi

12h à 13h et 16h30 à 21h

Samedi

9h à 14h

Vendredi

12h à 13h et 15h45 à 16h45

Dimanche

Fermé

Suivez-nous!

