

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h	FUSION ADULTE 9h						
9h15							
9h30	Mise en forme Sylvie		TKD ADULTE 9h30				
9h45			Bleue + Sylvie				
10h							
10h15							
10h30	TKD ADULTE 10h30						
10h45							
11h	Combat & autodéfense Couleur et Noire Aricia		TKD ADULTE 10h50				
11h15			Rouge et Noire Sylvie				
11h30							
11h45							
12h			TKD ADULTE 12h10				
12h15			Blanche - Jaune - Verte Céline D. & Brigitte				
12h30							
12h45							
13h							
13h15							
13h30							
13h45							
14h							
14h15							
14h30							
14h45							
15h							
15h15							
15h30							
15h45							
16h	TKD ADULTE 16h						
16h15	Libre (tous les niveaux)						
16h30	Joliette						
16h45							
17h							
17h15							
17h30							
17h45							
18h	TKD J 18h		TKD JEUNESSE 18h				
18h15	Motricité		Couleur (Ados)				
18h30	Joliette						
18h45							
19h	TKD ADULTE 19h10		TKD ADULTE 19h20		TKD ADULTE 19h30		
19h15							
19h30	Blanche et Couleur Samuel		Blanche et Couleur Geneviève		Combat & autodéfense Rouge - Noire Geneviève		
19h45							
20h							
20h15							
20h30	TKD ADULTE 20h30		TKD ADULTE 20h35		Noire Geneviève		
20h45							
21h	Noire						
21h15	Joliette						
21h30							
21h45							

Horaire

Taekwon-Do

HIVER 2026
Du 12 janvier au
28 mars