



CLUB DE JUDO SHIDOKAN

5319, av. NOTRE-DAME-DE-GRÂCE
MONTREAL, QC, CANADA, H4A 1L2
Téléphone: (514) 481-2424 Télécopieur: (514) 481-0074
Adresse électronique: shidokan@bellnet.ca
Site internet : www.shidokanjc.ca

Horaire – Schedule 2022 – 2023

PROGRAMME / COURSE	Lun/Mon	Mar/Tue	Mer/Wed	Jeu/Thu	Vend/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
Débutant #1 / Beginner #1 Enfants U-08 et U-10 blanche à jaune / U-08 & U-10 kids, White to Yellow		16h30 à/to 17h30		16h30 à/to 17h30			
Débutant #2 / Beginner #2 Enfants U-08 et U-10 blanche à jaune / U-08 & U-10 kids, White to Yellow				17h30 à/to 18h30		9h00 à/to 10h00	
Intermédiaire / Intermediate Enfants U-10 et U-12 jaune à orange / U-10 & U-12 kids, Yellow to Orange		17h30 à/to 18h30				10h00 à/to 11h00	
Avancé / Advanced Enfants U-12 et U-14 orange à verte / U-12 & U-14 kids, Orange to Green		18h30 à/to 20h00		18h30 à/to 20h00		11h00 à/to 12h30	
Sport-Étude (Athlète du secondaire/ High School Student)	14h00 à/to 16h00	14h00 à/to 16h00	14h00 à/to 16h00	14h00 à/to 16h00	14h00 à/to 16h00		
Élite / Elite (U-14, U-16, U-18 compétiteurs / competitors)	17h30 à/to 19h30		17h30 à/to 19h30		17h30 à/to 19h30		
Judo (Adultes / Adults 15+)	19h30 à/to 21h30	11h00 à/to 12h30	19h30 à/to 21h30	11h00 à/to 12h30	19h30 à/to 21h30		
Kosen Judo (Adultes / Adults 15+)		20h00 à/to 22h00		20h00 à/to 22h00		13h00 à/to 15h00	
Judo famille / Family practice (2-6 ans / year old)							9h30 à/to 10h30
U8-Mini Poussins (nés en 2016 et après / born in 2016 and after)			U16- Juvéniles (nés en 2008 - 2009 / born in 2008 - 2009)				
U10- Poussins (nés en 2014 et 2015 / born in 2014 and 2015)			U18- Cadets (nés en 2006 - 2007 / born in 2006 - 2007)				
U12-Benjamins (nés en 2012 - 2013 / born in 2012 - 2013)			U21- Juniors (nés en 2003-2004-2005 / born in 2003-2004-2005)				
U14- Minime (nés en 2010 - 2011 / born in 2010 - 2011)			Senior (nés en 2002 et après / born in 2002 and after)				