



# CLUB DE JUDO SHIDOKAN

6800, rue SHERBROOKE OUEST  
MONTREAL, QC, CANADA, H4B 1P4  
Téléphone: (514) 481-2424  
Adresse électronique: [shidokan@bellnet.ca](mailto:shidokan@bellnet.ca)  
Site internet : [www.shidokanjc.ca](http://www.shidokanjc.ca)

## Horaire – Schedule 2023 – 2024

PROGRAMME / COURSE	Lun/Mon	Mar/Tue	Mer/Wed	Jeu/Thu	Vend/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
<b>Débutant #1 / Beginner #1</b> <i>Enfants U-08 et U-10 blanche à jaune / U-08 &amp; U-10 kids, White to Yellow</i>		16h30 à/to 17h30		16h30 à/to 17h30			
<b>Débutant #2 / Beginner #2</b> <i>Enfants U-08 et U-10 blanche à jaune / U-08 &amp; U-10 kids, White to Yellow</i>				17h30 à/to 18h30		9h00 à/to 10h00	
<b>Intermédiaire / Intermediate</b> <i>Enfants U-10 et U-12 jaune à orange / U-10 &amp; U-12 kids, Yellow to Orange</i>		17h30 à/to 18h30				10h00 à/to 11h00	
<b>Avancé / Advanced</b> <i>Enfants U-12 et U-14 orange à verte / U-12 &amp; U-14 kids, Orange to Green</i>		18h30 à/to 20h00		18h30 à/to 20h00		11h00 à/to 12h30	
<b>Sport-Étude</b> <i>(Athlète du secondaire/ High School Student)</i>	14h00 à/to 16h00	14h00 à/to 16h00	14h00 à/to 16h00	14h00 à/to 16h00	14h00 à/to 16h00		
<b>Élite / Elite</b> <i>(U-14, U-16, U-18 compétiteurs / competitors)</i>	17h30 à/to 19h30		17h30 à/to 19h30		17h30 à/to 19h30		
<b>Judo</b> <i>(Adultes / Adults 15+)</i>	19h30 à/to 21h30	11h00 à/to 12h30	19h30 à/to 21h30	11h00 à/to 12h30	19h30 à/to 21h30		
<b>Kosen Judo</b> <i>(Adultes / Adults 15+)</i>		20h00 à/to 22h00		20h00 à/to 22h00		13h00 à/to 15h00	
<b>Judo famille / Family practice</b> <i>(2-6 ans / year old)</i>							9h30 à/to 10h30
<i>U8-Mini Poussins (nés en 2017 et après / born in 2017 and after)</i>			<i>U16- Juvéniles (nés en 2009 - 2010 / born in 2009 - 2010)</i>				
<i>U10- Poussins (nés en 2015 et 2016 / born in 2015 and 2016)</i>			<i>U18- Cadets (nés en 2007 - 2008 / born in 2007 - 2008)</i>				
<i>U12-Benjamins (nés en 2013 - 2014 / born in 2013 - 2014)</i>			<i>U21- Juniors (nés en 2004-2005-2006 / born in 2004-2005-2006)</i>				
<i>U14- Minime (nés en 2011 - 2012 / born in 2011 - 2012)</i>			<i>Senior (nés en 2003 à 1960 / born in 2003 to 1960)</i>				