



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.shidokanqc.ca

Horaire – Schedule 2021 – 2022

PROGRAMME / COURSE	Lun/Mon	Mar/Tue	Mer/Wed	Jeu/Thu	Vend/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
Débutant / Beginner Enfants U-08 et U-10 blanche à jaune / U-08 & U-10 kids, White to Yellow				17h00 à/to 18h00		9h00 à/to 10h00	
Intermédiaire / Intermediate Enfants U-10 et U-12 jaune à orange / U-10 & U-12 kids, Yellow to Orange		17h00 à/to 18h00				10h00 à/to 11h00	
Avancé / Advanced Enfants U-12 et U-14 orange à verte / U-12 & U-14 kids, Orange to Green		18h00 à/to 19h30		18h00 à/to 19h30		11h00 à/to 12h30	
Sport/ Étude (Athlète du secondaire/ High School Student)	14h30 à/to 16h30	14h30 à/to 16h30	14h30 à/to 16h30	14h30 à/to 16h30	14h30 à/to 16h30		
Élite / Elite (U-15, U-17, U-20 ceinture vert-noir / Green-Back belt)	17h30 à/to 19h30		17h30 à/to 19h30		17h30 à/to 19h30		
Judo	19h30 à/to 21h30	11h00 à/to 12h30	19h30 à/to 21h30	11h00 à/to 12h30	19h30 à/to 21h30		
Kosen Judo Adultes / Adults		19h30 à/to 21h30		19h30 à/to 21h30		13h00 à/to 15h00	
Judo famille #1 / Family practice							9h30 à/to 10h30
Judo famille #2 / Family practice							10h30 à/to 11h30
U8-Mini Poussins (nés en 2015 et après / born in 2015 and after)			U16- Juvéniles (nés en 2007 - 2008 / born in 2007 - 2008)				
U10- Poussins (nés en 2013 et 2014 / born in 2013 and 2014)			U18- Cadets (nés en 2005 - 2006 / born in 2005 - 2006)				
U12-Benjamins (nés en 2011 - 2012 / born in 2011 - 2012)			U21- Juniors (nés en 02-03-2004 / born in 02-03-2004)				
U14- Minime (nés en 2009 - 2010 / born in 2009 - 2010)			Senior (nés en 2001 et après / born in 2001 and after)				