

# DOUVRIS

Karate • Fitness • Leadership



## Class Schedule Horaire de Classes

Horaire sujet à changement

Schedule is subject to change

<b>Lundi Monday</b>	<b>Mardi Tuesday</b>	<b>Mercredi Wednesday</b>	<b>Jeudi Thursday</b>	<b>Vendredi Friday</b>	<b>Samedi Saturday</b>
		11:30 – 12:15 Cardio Kick-Boxing		11:30 – 12:15 Cardio Kick-Boxing	9:00 – 9:45 Cardio Kick-Boxing
5:15 – 6:00 Blanc à Jaune White to Yellow	5:30 – 6:00 Tykes	5:15 – 6:00 Blanc à Orange White to Orange	5:30 – 6:00 Tykes	5:30 – 6:15 Blanc à Orange White to Orange	9:45 – 10:15 Tykes
6:00 – 6:45 Orange à Bleu Orange to Blue	6:00 – 6:45 Blanc à Orange White to Orange	6:00 – 6:45 BBM Enfants Kids	6:00 – 6:45 Blanc à Orange White to Orange	6:15 – 7:00 Orange à Noir Orange to Black Enfants Kids	10:15 – 11:00 Blanc à Orange White to Orange
6:45 – 7:30 Brun à Noir Brown to Black	6:45 – 7:30 Vert à Noir Green to Black	6:45 – 7:45 BBM Adultes Adults	6:45 – 7:30 Vert à Noir Green to Black Adultes Adults	6:45 – 7:45 SPARRING Enfants Kids	11:00 – 11:45 Vert à Brun Green to Brown
7:30 – 8:15 Cardio Kick-Boxing	7:30 – 8:15 Cardio Kick-Boxing	7:45 – 8:30 Noir Black	7:30 - 8:15 SPARRING Adultes Adults		11:45 – 12:30 Noir Black



## 819-682-0404

61 Rue. Symmes St. (Aylmer)  
[www.douvrissaylmer.com](http://www.douvrissaylmer.com)+

61 Symmes Street, Gatineau, Quebec CANADA J9H 3J8  
Tel. (819) 682-0404 Fax  
info@douvrissaylmer.com

