

Summer-2024

NUNS' ISLAND
J.K.A. SHOTOKAN
KARATE CLUB



CLUB DE KARATÉ
J.K.A. SHOTOKAN
DE L'ÎLE-DES-SŒURS

Spring session will end on June 15th

Summer session: June 18th to August 31th (This session is 11 weeks)

Tuesday	Thursday	Saturday (Park)*
18:30-19:30 (Warmup 18:15)	18:30-19:30 (Warmup 18:15)	10:30-11:30 (Warmup 10:15)
All levels	All levels	All levels
19:30-20:00		11:30-12:00
Brown & Black		Brown & Black
<i>* Vancouver park next to 200 Corot st. building (Weather permitting, you will receive an email every Friday) "You must wear training shoes"</i>		

Été-2024

La session de printemps se terminera le 15 juin

Session d'été : Du 18 juin au 31 août (Cette session est de 11 semaines)

Mardi	Jeudi	Samedi (Parc)*
18:30-19:30 (Échauffement 18:15)	18:30-19:30 (Échauffement 18:15)	10:30-11:30 (Échauffement 10:15)
Tous les niveaux	Tous les niveaux	Tous les niveaux
19:30-20:00		11:30-12:00
Brun et Noir		Brun et Noir
<i>* Parc de Vancouver à côté de l'immeuble du 200 Corot st. (Si les conditions météorologiques le permettent, vous recevrez un courriel tous les vendredis) « Vous devez porter des chaussures d'entraînement »</i>		