

**Spring-2024**

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



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

Winter session will end on April 6<sup>th</sup>  
Spring session: April 9<sup>th</sup> to June 15<sup>th</sup>

Tuesday	Thursday	Saturday
18:30-19:20 (Warmup 18:15)	18:30-19:20 (Warmup 18:15)	10:30-11:30 (Warmup 10:15)
White/Yellow/Orange (Green & up) *	White/Yellow/Orange (Green & up) *	Green to Black (White/Yellow to Orange) *
19:30-20:30 (Warmup 19:20)	19:30-20:30 (Warmup 19:20)	11:30-12:00
Green to Black (White/Yellow to Orange)*	Green to Black (Waza & Bunkai)	Brown & Black
20:30-21:00	<i>Remarks</i>  (Extra or replacing classes) *	
Brown & Black		

**Printemps-2024**

La session d'hiver se terminera le 6 avril  
Session de printemps : Du 9 avril au 15 juin

Mardi	Jeudi	Samedi
18:30-19:20 (Échauffement 18:15)	18:30-19:20 (Échauffement 18:15)	10:30-11:30 (Échauffement 10:15)
Blanc/Jaune/orange (vert) * (Échauffement 19:15)	Blanc/Jaune/Orange (vert) * (Échauffement 19:15)	Vert à Noir (Blanc/jaune à l'orange) *
19:30-20:30	19:30-20:30	11:30-12:00
Vert à Noir (Blanc/jaune à l'orange) *	Vert à Noir (Waza & Bunkai)	Brun et Noir
20:30-21:00	<i>Remarques</i> (Classes supplémentaires ou de remplacement) *	
Brun et Noir		