

## HORAIRE AUTOMNE 2024

info@centrespin.com, 514 575-2140  
Détails et inscriptions / [centrespin.com](https://centrespin.com)



### TAEKWONDO WT

**Préinscriptions :** Dès le 28 août à midi  
**Inscriptions :** Dès le 2 septembre à midi  
**Début de la session :** Semaine du 16 septembre



**5 à 7 ans :** Lundi 18h / Jeudi 17h / Jeudi 18h

**8 à 10 ans / jeunes débutants, intermédiaires**  
(ceinture blanche à ceinture jaune barre verte inclusivement)  
Mardi 17h / Vendredi 17h

**8 à 12 ans / jeunes avancés (ceinture verte et plus)**  
Mardi 18h / Mercredi 18h

**11 à 14 ans / tous niveaux :** Lundi 17h

**Parents-enfants (à partir de 7 ans) :** Mercredi 17h / Vendredi 18h

**Ados Adultes (15 ans et plus) :**  
Lundi 19h30 à 20h30 / Mardi 19h30 à 20h30 / Vendredi 12h (midi)

**Préparation physique spécifique au Taekwondo (ceinture verte et plus)**  
Lundi / 18h à 19h30 / tous âges

**Compétiteurs (ceinture bleue et plus) :**  
Mercredi 19h30

### LOCATIONS DE SALLE

Sur demande : info@centrespin.com, 514 575-2140



## HORAIRE AUTOMNE 2024

info@centrespin.com, 514 575-2140

Détails et inscriptions / [centrespin.com](https://centrespin.com)



### ACROBATIES AÉRIENNES

Début de la session (14 semaines) : 19 septembre

Enfants / 6 à 9 ans / jeudi de 17h à 19h

Jeunes / 10 à 15 ans / jeudi de 18h15 à 19h15

Adultes / 16 ans et plus / jeudi de 19h30 à 20h30



### JIU-JITSU BRÉSILIEN

Début de la session (14 semaines) : 17 septembre

Enfants / 7 à 12 ans / mardi 18h



### BOXE

Début de la session (14 semaines) : 18 septembre

Adultes / 16 ans et plus / mercredis 12h (midi)

\*Offert « à la carte »



### SOIRÉE DES ADOS (exclusif aux membres Spin)

Samedi le 28 septembre de 18h à 22h

Samedi le 16 novembre de 18h à 22h



### FÊTES D'ANNIVERSAIRE!

L'animation de votre fête d'anniversaire, c'est notre spécialité!

