



Groupes & âges	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Début actif	Groupe 1		Groupe 1			Groupe 8	
Enfants moins de 6 ans	18 h 00 à 19 h 00 Karaté shotokan		18 h 00 à 19 h 00 Karaté shotokan			09 h 00 à 09 h 55 Karaté Kyokushin	
S'amuser & Apprendre à s'entraîner"	Groupe 2		Groupe 2		Groupe 7	Groupe 9	
Enfants de 7 à 12 ans	19 h 00 à 20 h 00 Karaté shotokan		19 h 00 à 20 h 00 Karaté shotokan		18 h 00 à 19 h 00 Taekwondo	10 h 00 à 11 h 00 Karaté Kyokushin	
S'entraîner à performer & à gagner	Groupe 6: Élite	Groupe 3: Élite	Groupe 6: Élite	Groupe 3: Élite			
Équipe élite	20 h 00 à 21 h 00 Taekwondo	18 h 00 à 19 h 00 Karaté shotokan	20 h 00 à 21 h 00 Taekwondo	18 h 00 à 19 h 00 Karaté shotokan			
Génération Active		Groupe 4		Groupe 4	Groupe 10		
Adultes & Ceintures noires		19 h 15 à 20 h 30 Karaté shotokan		19 h 15 à 20 h 30 Karaté shotokan	19 h 15 à 20 h 30 Karaté Kyokushin		
TABATA Karaté workout		Groupe 5		Groupe 5			
Niveau confirmé		20 h 30 à 21 h 00 TABATA		20 h 30 à 21 h 00 TABATA			
Cours de HITT					Groupe 12	Groupe 11	
Fitness + TRX					09 h 00 à 17 h 45 Chaque 45 min	11 h 00 à 14 h 45 Chaque 45 min	

Commencez par télécharger notre application mobile sur votre téléphone

Un nom d'utilisateur et un mot de passe sont demandés
(Voir avec l'administration du Dojo Atlas)

Dojo Login app

Mobile app for your members



Download: [Android](#) [iOS](#)
Last update: April 2020, v.3.4

Site web : <https://dojoatlas.ca/>

Facebook : DojoAtlas

Instagram : dojo_atlas

Téléphone : (514) 802 – 0071

Adresse : 1865, rue Saint-Georges, Longueuil, J4K4A3, QC