



Club de Karaté JKA Westmount



Automne 2011:

24 septembre au 14 décembre

Samedis à 10-11h30 (tous)

Lundis à 18-19h30 (tous)

Mercredis à 20-21h30 (adultes & avancés)

Le karaté est une forme d'exercice très complète et dynamique qui sollicite un grand nombre de muscles du corps, qui fait travailler le système cardio-vasculaire, et qui permet de développer l'endurance, la coordination et l'agilité.

**Coûts: 75\$ (3X par semaine)
adultes et enfants (10 ans et plus)**

Centre Communautaire Victoria Hall

4626 rue Sherbrooke ouest (coin Lansdowne)

Westmount, H3Z 1G1

T: 514-941-1962

E-mail: karate@westmountjka.com



Westmount JKA Karate club



Fall 2011:

September 24 to December 14

Saturday @ 10-11:30 AM (All)

Monday @ 6-7:30 PM (All)

Wednesday @ 8-9:30 PM (Adults & advanced)

Karate is a highly dynamic and an excellent all-around exercise, making balanced use of a large number of muscles, stimulating the cardio-vascular system and developing stamina, speed, coordination and agility.

**Cost: \$75 (3X/week)
adults & children (10 years and over)**

Victoria Hall Community Centre

4626 Sherbrooke St. West (corner Lansdowne)

Westmount, H3Z 1G1

T: 514-941-1962

E-mail: karate@westmountjka.com