


**Saison 2024-2025 horaires et disciplines proposés par l'USSP Arts Martiaux**
**KARATE KYOKUSHINKAI et disciplines associées**

<b>ADULTES</b> (+ de 15 ans)	<b>lundi 19h00 - 20h30</b>
(2009)	<b>mercredi 19h00 - 20h30</b>
<b>ENFANTS</b> (7 à 14 ans)	
groupe 1 (7 à 9 ans)	<b>mardi 17h45 - 18h45</b>
2015-2016-2017	<b>jeudi 17h30 - 18h30</b>
groupe 2 (10 à 14 ans)	<b>lundi 17h45 - 18h45</b>
2010-2011-2012-2013-2014	<b>mercredi 17h00 - 18h00</b>
Cours compétition groupe 1 et 2	<b>mercredi 18h00 - 19h00</b>
<b>ENFANTS</b> (4 à 6 ans)	
mini-poussins	<b>mercredi 15h00 - 16h00</b>
poussins	<b>ou</b>
2018-2019-2020	<b>mercredi 16h00 - 17h00</b>

**Aïkido**

>13 ans	<b>mardi 19h00 - 21h00</b>
>13 ans	<b>jeudi 19h00 - 21h00</b>
>13 ans	<b>samedi 10h00 - 12h00</b>

**KAIÏSO**

>12 ans	<b>vendredi 19h00 - 20h30</b>
---------	-------------------------------

**JUDO et disciplines associées**

<b>CADET JUNIOR SENIOR</b> (+14 ans)	<b>mardi 19h30 - 21h00</b>
(2010)	<b>vendredi 19h30 - 21h00</b>
<b>RENFO</b> (+16 ans)	<b>mardi 19h30 - 20h30</b>
<b>ENFANTS</b> (4 à 13 ans)	
Benjamin/minimes	<b>mardi 18h30 - 19h30</b>
2011 à 2014	<b>vendredi 18h30 - 19h30</b>
(10 à 13 ans)	
Poussin (8 à 9 ans)	<b>lundi 17h30 - 18h30</b>
2015-2016	<b>jeudi 17h30 - 18h30</b>
Mini- poussin (6 à 7 ans)	<b>mardi 17h30 - 18h30</b>
2017-2018	<b>vendredi 17h30 - 18h30</b>
Baby (4 à 5 ans)	<b>mercredi 11h00 - 12h00</b>
2019 -2020	

**JU-JITSU**

>15 ans
>15 ans
<15 ans

**Self-défense**

>15 ans	<b>jeudi 19h00 - 20h30</b>
---------	----------------------------