



**SAISON 2017-2018 : horaires et disciplines proposés par l'USSP Arts Martiaux**

<b>KARATE KYOKUSHINKAI et disciplines associées</b>			
<b>ADULTES</b>	(+ de 15 ans)	lundi mercredi	19h00 - 20h15 19h00 - 20h30
<b>ENFANTS</b>	(8 à 14 ans)		
pupilles 2008-2009		mardi jeudi	17h30 - 18h30 17h30 - 18h30
benjamins 2006-2007		mercredi vendredi	16h00 - 17h00 17h30 - 18h30
minimes-cadets1 2003-2004-2005		lundi mercredi	17h45 - 18h45 18h00 - 19h00
<b>ENFANTS</b>	(4 à 7 ans)		
mini-pousins	(2012 - 2013)	mercredi	15h00 - 16h00
pousins	(2010 - 2011)	mercredi	14h00 - 15h00

<b>Aïkido (&gt;13 ans)</b>	
mardi	19h00 - 21h00
jeudi	19h00 - 21h00
samedi	10h00 - 12h00

<b>JUDO et disciplines associées</b>			
<b>CADET-JUNIOR-SENIOR</b>	(+ de 14 ans)	lundi vendredi	19h15 - 20h45 19h00 - 20h30
<b>ENFANTS</b>			
Benjamins & Minimes	(2004 à 2007)	lundi vendredi	18h15 - 19h15 18h15 - 19h15
Poussin	(2008 à 2009)	mardi jeudi	18h10 - 19h10 18h10 - 19h10
Mini-Poussin	(2010 à 2011)	lundi vendredi	17h15 - 18h15 17h15 - 18h15
Baby-judo	2012	mercredi	16h15 - 17h15
Baby-judo	2013	mercredi	17h15 - 18h15

<b>JU-JITSU</b>			
	(+ de 15 ans)	mardi	19h15 - 20h45
		jeudi	19h15 - 20h45

<b>SELF DEFENSE</b>			
	(>15 ans)	mercredi	19h15 - 20h45

<b>Taïso</b>			
	(+ de 12 ans)	vendredi	19h00 - 20h30