

**Saison 2023-2024 horaires et disciplines proposés par l'USSP Arts Martiaux****KARATE KYOKUSHINKAI et disciplines associées**

ADULTES (+ de 15 ans) **lundi 19h00 - 20h30**
(2008) **mercredi 19h00 - 20h30**

ENFANTS (7 à 14 ans)

groupe 1 (7 à 9 ans) **mardi 17h45 - 18h45**
2014-2015-2016 **jeudi 17h30 - 18h30**

groupe 2 (10 à 14 ans) **lundi 17h45 - 18h45**
2009-2010-2011-2012-2013 **mercredi 17h00 - 18h00**

Cours compétition groupe 1 et 2 **mercredi 18h00 - 19h00**

ENFANTS (4 à 6 ans)

mini-poussins **mercredi 15h00 - 16h00**

poussins **ou**

2017-2018-2019 **mercredi 16h00 - 17h00**

Aïkido

>13 ans **mardi 19h00 - 21h00**

>13 ans **jeudi 19h00 - 21h00**

>13 ans **samedi 10h00 - 12h00**

KAIÏSO

>12 ans **vendredi 19h00 - 20h30**

JUDO et disciplines associées

CADET JUNIOR SENIOR (+14 ans) **mardi 19h30 - 21h00**
(2009) **vendredi 19h30 - 21h00**

RENFO (+16 ans) **mardi 19h30 - 20h30**

ENFANTS (4 à 13 ans)
Benjamin/minimes 2010 à 2013 **mardi 18h30 - 19h30**
(10 à 13 ans) **vendredi 18h30 - 19h30**

Poussin (8 à 9 ans) 2014-2015 **lundi 17h30 - 18h30**
jeudi 17h30 - 18h30

Mini- poussin (6 à 7 ans) 2016-2017 **mardi 17h30 - 18h30**
vendredi 17h30 - 18h30

Baby (4 à 5 ans) 2018 -2019 **mercredi 11h00 - 12h00**

JU-JITSU

>15 ans

>15 ans

<15 ans 2010-2013

Self-défense

>15 ans **jeudi 19h00 - 20h30**