


SAISON 2019-2020 : horaires et disciplines proposés par l'USSP Arts Martiaux
KARATE KYOKUSHINKAI et disciplines associées

ADULTES	(+ de 15 ans)	lundi	19h00 - 20h15
		mercredi	19h00 - 20h30

ENFANTS (7 à 14 ans)

groupe 1 2010-2011-2012	mardi	17h45 - 18h45
	jeudi	17h30 - 18h30

groupe 2 2005-2006-2007-2008-2009	lundi	17h45 - 18h45
	mercredi	18h00 - 19h00

ENFANTS (4 à 6 ans)

mini-poussins	mercredi	15h00 - 16h00
poussins 2013-2014-2015	mercredi	16h00 - 17h00

Aïkido (>13 ans)

mardi	19h00 - 20h30
-------	---------------

jeudi	19h00 - 20h30
-------	---------------

samedi	10h00 - 12h00
--------	---------------

JUDO et disciplines associées

CADET JUNIOR SENIOR	(+ de 14 ans)	lundi	19h15 - 20h45
		vendredi	19h15 - 20h45

ENFANTS

Benjamins & Minimes	2006 à 2009	lundi	18h15 - 19h15
		vendredi	18h15 - 19h15

Poussin	2011	mardi	17h15 - 18h15
		jeudi	17h15 - 18h15

Poussin	2010	mardi	18h15 - 19h15
		jeudi	18h15 - 19h15

Mini-Poussin	(2012 à 2013)	lundi	17h15 - 18h15
		vendredi	17h15 - 18h15

Baby-judo	2014	mercredi	16h15 - 17h15
-----------	------	----------	---------------

Baby-judo	2015	mercredi	17h15 - 18h15
-----------	------	----------	---------------

JU-JITSU

(>15ans)	mardi	19h15 - 20h45
	jeudi	19h15 - 20h45

(<15 ans)	mercredi	18h15 - 19h15
-----------	----------	---------------

Self Défense

(>15 ans)	mercredi	19h15 - 20h45
-----------	----------	---------------

Taïso

(>12 ans)	vendredi	19h00 - 20h30
-----------	----------	---------------