



Saison 2026-2027 horaires et disciplines proposés par l'USSP Arts Martiaux

KARATE KYOKUSHINKAI et disciplines associées

ADULTES (+ de 18 ans) 2008 inclus
ADOS de 14 à 17 ans (2009 à 2012)

lundi 19h00 - 20h15
mercredi 19h00 - 20h30

ENFANTS (7 à 14 ans)
 groupe 1 (7 à 9 ans)
 2017 à 2019

lundi 17h45 - 18h45
mercredi 17h00 - 18h00

groupe 2 (10 à 13 ans)
 2013 à 2016

mardi 17h45 - 18h45
jeudi 17h45 - 18h45

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

ENFANTS (4 à 6 ans)
 mini-poussins **mercredi 15h00 - 16h00**
 poussins **ou**
 2020-2021-2022 **mercredi 16h00 - 17h00**

Aïkido

>13 ans **mardi 19h00 - 21h00**
 >13 ans **jeudi 19h00 - 21h00**
 >13 ans **samedi 10h00 - 12h00**

Kaïso

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

JUDO et disciplines associées

CADET JUNIOR SENIOR (+14 ans)
 (2012) **mardi 19h00 - 20h30**
vendredi 19h00 - 20h30

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

ENFANTS (4 à 13 ans)
 Benjamin/minimes
 (10 à 13 ans) 2013 à 2016 **mardi 18h00 - 19h00**
vendredi 18h00 - 19h00

Poussin (8 à 9 ans) 2017-2018 **lundi 18h15 - 19h15**
jeudi 18h15 - 19h15

Mini- poussin (6 à 7 ans) 2019-2020 **lundi 17h15 - 18h15**
jeudi 17h15 - 18h15

Baby (4 à 5 ans) 2021-2022 **mercredi 11h00 - 12h00**

JU-JITSU

>15 ans
 >15 ans
 <15 ans

Self-défense

>15 ans **jeudi 19h15 - 20h45**