

**Saison 2025-2026 horaires et disciplines proposés par l'USSP Arts Martiaux****KARATE KYOKUSHINKAI et disciplines associées**

ADULTES (+ de 18 ans) 2007 inclus
lundi 19h00 - 20h15

ADO de 14 à 17 ans (2008 à 2011) **mercredi 19h00 - 20h30**

ENFANTS (7 à 14 ans)

groupe 1 (7 à 9 ans) **lundi 17h45 - 18h45**
2016 à 2018 **mercredi 17h00 - 18h00**

groupe 2 (10 à 13 ans) **mardi 17h45 - 18h45**
2012 à 2015 **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**
2018-2019-2020 **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 19h00 - 20h30**
(2011) **vendredi 19h00 - 20h30**

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

ENFANTS (4 à 13 ans)

Benjamin/minimes 2012 à 2015 **mardi 17h30 - 18h30**
(10 à 13 ans) **vendredi 17h30 - 18h30**

Poussin (8 à 9 ans) 2016-2017 **lundi 18h00 - 19h00**
jeudi 18h00 - 19h00

Mini-poussin (6 à 7 ans) 2018-2019 **lundi 17h00 - 18h00**
jeudi 17h00 - 18h00

Baby (4 à 5 ans) 2020 -2021 **mercredi 11h00 - 12h00**

JU-JITSU

>15 ans
>15 ans
<15 ans

Self-défense

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