

**PLANNING DES COURS DE L'UNION SPORTIVE DES ARTS MARTIAUX D'ARSAC (USAMA) saison 2022/2023**

| lundi  | mardi  | mercredi   | jeudi  | vendredi  | samedi   |
|--|--|--|--|---|--|
| <p><b><u>KARATE</u></b></p> <p>17H30 - 18H30<br/>Enfants 6/8 ans</p> <p>18H30 - 19H30<br/>Enfants + 8 ans</p> <p>19H30 - 21H<br/>Adultes</p> <p><b><u>KARATE DEFENSE TRAINING</u></b></p> <p>21H - 22H</p> | <p><b><u>TAISO</u></b></p> <p>19H - 20H30</p> <p><b><u>SELF - DEFENSE (jujitsu)</u></b></p> <p>20H30 - 22H</p> | <p><b><u>JUDO</u></b></p> <p>15H30 - 16H30<br/>Baby judo (à partir de 3 ans)</p> <p>16H30 - 18H<br/>Mini-poussins et Poussins</p> <p>18H - 19H30<br/>Benjamins</p> <p>19H30 - 21H<br/>Adultes (à partir des Minimes)</p> <p>21H - 21H30<br/>Adultes (Kata)</p> | <p><b><u>KARATE</u></b></p> <p>17H30 - 18H30<br/>Enfants 6/8 ans</p> <p>18H30 - 19H30<br/>Enfants + 8 ans</p> <p>19H30 - 21H<br/>Adultes</p> | <p><b><u>JUDO</u></b></p> <p>17H - 18H15<br/>Mini-poussins et Poussins</p> <p>18H15 - 19H30<br/>Benjamins</p> <p>19H30 - 21H<br/>Adultes et minimes</p> <p>21H - 21H30<br/>Adultes (Kata - Jujitsu)</p> | <p><b><u>KARATE DEFENSE TRAINING</u></b></p> <p>9H30 - 10H45<br/>dojo</p> <p><b><u>KARATE</u></b></p> <p>11H - 12H<br/>Baby karate (à partir de 3 ans)</p> <p align="center"><b>Après-midi réservé à l'usama</b></p> |



LE BUREAU, le 27/08/2022