PLANNING DES COURS DE L'UNION SPORTIVE DES ARTS MARTIAUX D'ARSAC (USAMA) saison 2024/2025

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
KARATE 17H30 - 18H30 Enfants 6/8 ans 18H30 - 19H30 Enfants + 8 ans 19H30 - 21H Adultes **KARATE DEFENSE TRAINING** 21H - 22H	**JUDO** 18H - 19H Baby judo (à partir de 3 ans) **TAISO** 19H - 20H30 **SELF - DEFENSE (jujitsu)** 20H30 - 22H	**JUDO** 18H - 19H30 Mini-poussins et Poussins + benjamins 1ère année 19H30 - 21H Adultes (à partir des Minimes) + benjamins 2ème année 21H - 21H30 Adultes (Kata)	**KARATE** 17H30 - 18H30 Enfants 6/8 ans 18H30 - 19H30 Enfants + 8 ans 19H30 - 21H Adultes	**JUDO** 18H - 19H Mini-poussins et Poussins 19H - 20H Benjamins 20H - 21H30 Adultes et minimes	**KARATE DEFENSE TRAINING** 9H30 -10H45 dojo **KARATE** 11H - 12H Baby karate (à partir de 3 ans) **Après-midi réservé à l'usama**

US ARTS MARTIAUX ARSAC JUDO - AÏKIDO KARATE - TAÏSO

LE BUREAU, le 28/06/2024