

## Planning d'occupation du Dojo pour les Arts Martiaux d'Arsac (USAMA)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
09:00						<b>Taïso</b>	<b>Stages</b> Voir calendrier par sections sur le site de l'USAMA <a href="http://www.usama.fr">www.usama.fr</a>	09:00
09:30								
10:00						<b>Karaté</b> Baby (4 - 6 ans)		10:00
10:30								
11:00						<b>Aïkido</b> Katas Préparation grade		11:00
11:30								
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00							14:00	
14:30							14:30	
15:00							15:00	
15:30							15:30	
16:00							16:00	
16:30							16:30	
17:00							17:00	
17:30							17:30	
18:00							18:00	
18:30							18:30	
19:00							19:00	
19:30							19:30	
20:00							20:00	
20:30							20:30	
21:00							21:00	
21:30							21:30	

  

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 14:45			<b>Judo</b> Baby débutants		
14:45 - 15:00			<b>Judo</b> Baby confirmés		
15:00 - 15:45			<b>Judo</b> Moyens débutants (6 - 8 ans)		
15:45 - 16:00			<b>Judo</b> Moyens gradés (enfants + 8 ans)		
16:00 - 17:00			<b>Judo</b> Adultes		
17:00 - 17:30	<b>Karaté</b> Enfants débutants		<b>Judo</b> Adultes (Kata)		
17:30 - 18:00	<b>Karaté</b> Enfants Confirmés	<b>Karaté</b> Confirmés / Adultes	<b>Judo</b> Adultes (Kata)		
18:00 - 18:30	<b>Karaté</b> Adultes	<b>Karaté</b> Confirmés / Adultes	<b>Judo</b> Adultes (Kata)		
18:30 - 19:00		<b>Aïkido / Katana</b> Adultes et enfants	<b>Aïkido / Katana</b> Adultes		
19:00 - 19:30		<b>Aïkido / Katana</b> Adultes et enfants	<b>Aïkido / Katana</b> Adultes		
19:30 - 20:00		<b>Aïkido / Katana</b> Adultes et enfants	<b>Aïkido / Katana</b> Adultes		
20:00 - 20:30		<b>Aïkido / Katana</b> Adultes et enfants	<b>Aïkido / Katana</b> Adultes		
20:30 - 21:00		<b>Aïkido / Katana</b> Adultes et enfants	<b>Aïkido / Katana</b> Adultes		
21:00 - 21:30		<b>Aïkido / Katana</b> Adultes et enfants	<b>Aïkido / Katana</b> Adultes		