

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

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche | |
|-------|-------------------|---------------------------------------|--|----------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--|-------|
| 09:00 | | | | | | Taïso | | 09:00 |
| 09:30 | | | | | | | | 09:30 |
| 10:00 | | | | | | Karaté Baby (4 - 6 ans) | Stages Voir calendrier par sections sur le site de l'USAMA www.usama.fr | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | Aïkido Katas Préparation grade | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | Karaté Enfants | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 | |
| 15:30 | | | Judo Baby | | | | 15:30 | |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 | |
| 16:30 | | | Judo Moyens débutants (6 - 8 ans) | | | | 16:30 | |
| 17:00 | | | | | Judo Moyens débutants | | 17:00 | |
| 17:30 | | | | | | | 17:30 | |
| 18:00 | Karaté Enfants | Karaté Adultes | Judo Moyens gradés (enfants + 8 ans) | | Judo Moyens confirmés | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | | | 18:30 | |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | | | 19:30 | |
| 20:00 | Karaté Adultes | Aïkido / Katana Adultes et enfants | Judo Adultes | Aïkido / Katana Adultes | Judo Adultes | | 20:00 | |
| 20:30 | | | | | | | 20:30 | |
| 21:00 | | | Judo Adultes (Kata) | | Judo Adultes (Kata) | | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | 21:30 | |