

**PLANNING DES COURS DE L'UNION SPORTIVE DES ARTS MARTIAUX D'ARSAC (USAMA) saison 2020/2021**

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
<p><b><u>KARATE</u></b></p> <p>17H30 - 18H30 Enfants 6/8 ans</p> <p>18H30 - 19H30 Enfants + 8 ans</p> <p>19H30 - 21H Adultes</p>	<p><b><u>TAISO</u></b></p> <p>19H - 20H30</p> <p><b><u>JUJITSU</u></b></p> <p>20H30 - 22H</p>	<p><b><u>JUDO</u></b></p> <p>14H - 15H Baby judo (à partir de 3 ans) Grpe 1</p> <p>15H - 16H Baby judo (à partir de 3 ans) Grpe 2</p> <p>16H - 17H30 Mini-poussins et Poussins</p> <p>17H30 - 19H Benjamins</p> <p>19H - 20H30 Adultes (à partir des Minimes)</p> <p>20H30 - 21H30 Adultes (Kata)</p>	<p><b><u>KARATE</u></b></p> <p>17H30 - 19H Enfants</p> <p>19H15 - 20H15 Adultes</p>	<p><b><u>JUDO</u></b></p> <p>17H -18H Mini-poussins et Poussins</p> <p>18H -19H Benjamins</p> <p>19H - 20H30 Adultes et minimes</p> <p>20H30 - 21H30 adultes (kata - jujitsu)</p>	<p><b><u>KARATE DEFENSE TRAINING</u></b></p> <p>9H30 -10H45 dojo</p> <p><b><u>KARATE</u></b></p> <p>11H - 12H Baby karate (à partir de 3 ans)</p> <p align="center"><b>Après-midi réservé à l'usama</b></p>



LE BUREAU, le 26 juin 2020