

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

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