



# A M B A - Arts Martiaux de Bois d'Arcy

## HORAIRES SAISON 2021/2022

Sauf indication contraire, les cours ont lieu dans le dojo

Mise à jour du 09 juin 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		9h15/10h00 Baby Judo 4/6 ans			08h45/09h30 Baby Judo 4/5 ans
		10h00/11h00 Débutants 7/10 ans	10h00/11h15 Yoga Ados & Adultes (Dojo ou salle D)		09h30/10h30 Initiation 5/7 ans
					10h30/11h30 7B Ados & Adultes
					11h30/13h00 7A Ados & Adultes
		13h30/14h30 3B Ju-Jitsu Self Défense			13h15/14h30 Yoga Ados & Adultes
					14h45/15h45 Yoga Nidra Ados & Adultes
		16h00/17h00 2A Initiation			
17h00/18h00 3A Confirmés			17h00/18h00 2B Initiation & Débutants		
18h00/19h00 4A Confirmés	17h30/18h30 4B Débutants	17h30/18h45 Yoga Ados & Adultes	18h00/19h00 4C Confirmés	17h30/18h30 4D Débutants	
19h00/20h30 5A Ados & Adultes	18h30/19h45 Aïkido	19h00/20h15 Yoga Ados & Adultes	19h00/20h30 5B Ados & Adultes	18h30/19h45 Aïkido	
20h30/22h00 6A Ados & Adultes		20h30/21h45 Yoga Ados & Adultes (salle D)	20h30/22h00 6B Ados & Adultes		

Professeurs	Activités
Michel BOURASSEAU	JUDO
Thierry SURAN	
Francis DERKX	JUJITSU
Carole HAEC	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Jean-François BÔ	AIKIDO
Laïla POUILLARD	YOGA et YOGA NIDRA
Françoise GUILLARD	
Nathalie COMBIER-MURRU	

**Le Yoga Nidra est à programmer  
1 samedi par mois**