



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

03 septembre 2023

HORAIRES SAISON 2023/2024

Sauf indication contraire, les cours ont lieu dans le dojo

Mise à jour du 03 septembre 2023

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|----------------------------------|---|--|--|--|
| | | 9h15/10h00 Baby Judo 4 / 5 ans | | | 08h45/09h30 Baby Judo 4 / 5 ans |
| | | 10h00/11h00 Judo 6 / 7 ans | 10h00/11h15 Yoga Ados & Adultes (Dojo ou salle D) | | 09h30/10h30 Judo 6 / 7 ans |
| | | | | | 10h30/12h00 Renforcement musculaire Ados & Adultes |
| | | | | | 14h15/15h15 Yoga Nidra Ados & Adultes |
| | 17h30/18h30 Judo 8 / 9 ans | 17h30/18h45 Yoga Ados & Adultes | | 17h30/18h30 Judo 8 / 9 ans | |
| 18h00/19h00 Judo 10 / 13 ans | | | 18h00/19h00 Judo 10 / 13 ans | 18h30/19h45 Renforcement musculaire | |
| 19h00/20h30 Judo Ados & Adultes | | 19h00/20h15 Yoga Ados & Adultes | 19h00/20h30 Judo Ados & Adultes | | |
| 20h30/22h00 Jujitsu Ados & Adultes | | 20h30/21h45 Yoga Ados & Adultes (salle Vigier) | 20h30/22h00 Jujitsu Ados & Adultes | | |

| Professeurs | Activités |
|------------------------|-------------------------|
| Michel BOURASSEAU | JUDO |
| Thierry SURAN | |
| Francis DERKX | JUJITSU |
| Carole HAEC | RENFORCEMENT MUSCULAIRE |
| Loren FERRARI | |
| Hélène DUCHESNE | YOGA et YOGA NIDRA |
| Françoise GUILLARD | |
| Nathalie COMBIER-MURRU | |

Le Yoga Nidra (1 samedi par mois) est programmé :
 . le samedi 30 septembre 2023
 . le samedi 21 octobre 2023
 A compléter