



AMBA - Arts Martiaux de Bois d'Arcy

HORAIRES SAISON 2026/2027

Sauf indication contraire, les cours ont lieu dans le dojo

 Mise à jour du
4 mars 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		 9h15/10h00 Baby Judo 4/5 ans  10h00/11h00 Judo 6/7 ans	 10h00/11h15 Yoga Ado & Adultes (Dojo ou Salle D)		 9h00/9h45 Baby Judo 4/5 ans  9h45/10h45 Judo 6/7 ans  10h45/12h05 Renforcement musculaire Ados & Adultes
 18H00/19H00 Judo 10/13 ans  19H00/20H00 Judo Ado/Adultes  19h00/20h30 Jujitsu Ados/Adultes	 17h/18h15 Judo 8/9 ans  18h15/19h00 Circuit Training Ados & Adultes	 17h30/18h45 Yoga Ado & Adultes  19h00/20h15 Yoga Ados & Adultes  20h30/21h45 Yoga Ado & Adultes (salle Vigier)	 19h00/20h30 Judo Ado & Adultes  20h30/22h00 Jujitsu Ado & Adultes	 17h30/18h30 Judo 8/9 ans  18h45/20h00 Renforcement muscles profonds Ado & Adultes	 14h15/15h15 Yoga Nidra Ados & Adultes

PROFESSEURS	ACTIVITÉS
 Manon BISCARAS	Judo
 Thierry SURAN	Judo
 Francis DERKX	Jujitsu
 Loren FERRARI	Renforcement musculaire
 Rachel MENDRAS	Renforcement musculaire
 Hélène DUCHESNE	Yoga & Yoga Nidra
 Fanny LEBETTE	Yoga

LE YOGA NIDRA (1 SAMEDI PAR MOIS) EST PROGRAMMÉ :

2026

Samedi 12 septembre
Samedi 10 octobre
Samedi 14 novembre
Samedi 12 décembre

2027

Samedi 23 janvier
Samedi 27 février
Samedi 20 Mars
Samedi 24 Avril
Samedi 22 Mai
Samedi 19 Juin



Judo



Jujitsu



Renforcement Musculaire



Yoga



Yoga Nidra



Circuit Training