



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

HORAIRES SAISON 2022/2023

Sauf indication contraire, les cours ont lieu dans le dojo

Mise à jour du 26 juillet 2022

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
18h00/19h00 Judo 10 / 13 ans	17h30/18h30 Judo 8 / 9 ans	17h30/18h45 Yoga Ados & Adultes	18h00/19h00 Judo 10 / 13 ans	17h30/18h30 Judo 8 / 9 ans	
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
Jean-François BÔ	AIKIDO
Laïla POUILLARD	YOGA et YOGA NIDRA
Françoise GUILLARD	
Nathalie COMBIER-MURRU	

Le Yoga Nidra (1 samedi par mois) est programmé :
le samedi ??? (à compléter)