



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

HORAIRES SAISON 2024/2025

Sauf indication contraire, les cours ont lieu dans le dojo

Mise à jour du 6 septembre 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		9h15/10h00 Baby Judo 4 / 5 ans			09h00/09h45 Baby Judo 4 / 5 ans
		10h00/11h00 Judo 6 / 7 ans	10h00/11h15 Yoga Ados & Adultes (Dojo ou salle D)		09h45/10h45 Judo 6 / 7 ans
					10h45/12h05 Renforcement musculaire Ados & Adultes
					14h15/15h15 Yoga Nidra Ados & Adultes
	17h15/18h15 Judo 8 / 9 ans	17h30/18h45 Yoga Ados & Adultes		17h30/18h30 Judo 8 / 9 ans	
18h00/19h00 Judo 10 / 13 ans	18h15/19h00 Circuit Training Ados & Adultes		18h00/19h00 Judo 10 / 13 ans	18h30/19h45 Renforcement Muscles Profonds Ados & Adultes	
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
Loren Ferrari	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Rachel Mendras	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Hélène DUCHESNE	YOGA et YOGA NIDRA
Françoise GUILLARD	

Le Yoga Nidra (1 samedi par mois) est programmé :

- 2024 14 septembre
- 12 octobre
- 23 novembre
- 14 décembre
- 2025 11 janvier
- 08 février
- 15 mars
- 12 avril
- 10 mai
- 14 juin