



Arts martiaux ERMONTOIS

PROGRAMME DES COURS

AÏKITAÏ JUTSU

BABY-JUDO

BABY-VIET

JUDO

KARATÉ FULL CONTACT

SELF-DÉFENSE

VIET VO DAO

CONTACT & INFORMATIONS

06 86 12 05 36 - 06 86 12 95 33

www.ame95.fr

VILLE d'ERMONT



Programme DES COURS

AÏKITAÏ JUTSU

COURS ADULTES & ADOS (à partir de 14/15 ans) :

Lundi 20 h à 22 h (Mains nues / Armes)

Mercredi 19 h à 20 h (Immobilisations, Projections)

Jeudi 20 h à 22 h (Mains nues / Armes)

BABY-JUDO

Mercredi 17 h 15 à 18 h (3 - 6 ans)

Samedi 9 h 15 à 10 h (5 - 6 ans)

Samedi 10 h à 10 h 45 (4 - 5 ans)

BABY-VIET

Samedi 16 h à 16 h 45 (4 - 6 ans)

KARATÉ FULL CONTACT

COURS ADULTES :

Mercredi 20 h à 22 h

SELF-DÉFENSE

COURS ADULTES :

Vendredi 18 h 30 à 20 h

JUDO

Lundi

18 h à 19 h (8 - 11 ans)

19 h à 20 h (12 ans et plus)

Jeudi

18 h à 19 h (8 - 11 ans)

19 h à 20 h (12 ans et plus)

Samedi

10 h 45 à 11 h 45 (6 - 7 ans)

11 h 45 à 12 h 45 (8 - 11 ans)

12 h 45 à 13 h 45 (12 ans et plus)

18 h 30 à 19 h 30 (adulte & plus de 14 ans)

Mercredi 18 h à 19 h (6 - 7 ans)

VIET VO DAO

COURS ADULTES :

Mardi & vendredi 20 h à 21 h 30

COURS ENFANTS :

Mardi 18 h à 19 h (6 - 10 ans)

Mardi 19 h à 20 h (10 - 15 ans)

Samedi 14 h à 15 h (6 - 10 ans)

Samedi 15 h à 16 h (10 - 15 ans)

Mercredi 19 h à 20 h (Gradés Ados)

Samedi 17 h 15 à 19 h (Gradés Ados)

DOJO MUNICIPAL D'ERMONT

Complexe Sportif Saint-Éxupéry - Rue Kvot Et Leydekkers 95120 ERMONT