



Orthez Arts Martiaux

SAISON 2022-2023

			LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
	JUDO	EVEIL (2017-2018)			15h-15h45		
		MINI-POUSSINS (2015-2016)			16h-17h	18h-19h	
		POUSSINS (2013-2014)			17h-18h	18h-19h	
		BENJAMINS (2011-2012)	18h-19h30		17h-18h		
		MINIMES-CADETS- JUNIORS-SENIORS	18h-19h30			19h-20h30	
	JUDO-JUJITSU PRÉPARATION AUX GRADES				18-19h		
	JUJITSU SELF-DÉFENSE (À PARTIR DE 15 ANS)				19h-20h30		
	JODO	ENFANTS (9-12 ANS)			16h30-17h30		
		DE 13ANS A ADULTES			18h-19h30	18h30-20h30	
	KENDO	KENDO NO KATA (à partir de 9 ans)		18h30-19h30			9h15-10h15
		KENDO SHINAI (à partir de 9 ans)		19h30-20h30			10h15-11h45