



# 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](http://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* 16 h 30 à 17 h 15 (4 - 5 ans)

*Mercredi* 17 h 15 à 18 h (5 - 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*

17 h à 18 h (6 - 7 ans)

18 h à 19 h (8 - 12 ans)

19 h à 20 h (13 ans et plus)

*Jeudi*

17 h à 18 h (Entraînement)

18 h à 19 h (7 - 9 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 (7 - 8 ans)

12 h 45 à 13 h 45 (9 - 12 ans)

---

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

## **VIET VO DAO**

*COURS ADULTES :*

*Mardi & vendredi* 20 h à 22 h

*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)

**DOJO MUNICIPAL D'ERMONT**

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