



SACAMP - Horaires Dojo 2022-2023

75 Rue de l'Ourcq - 75019 PARIS
 Téléphone : 09 77 72 97 18
 e-mail : sacamp75019@gmail.com
 Site internet : dojo-sacamp.com



Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00		Préparation physique Tout public 09:00 - 10:00		Préparation physique Tout public 09:00 - 10:00			
09:15							
09:30					Gymnastique sénior Adultes 09:30 - 12:30	Yoga Tous niveaux 09:15 - 10:45	
09:45							
10:00			Yoga Débutants 09:30 - 11:00				
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	Capoeira Thérapie Seniors					Taekwondo Baby (4-5 ans) 10:45 - 11:45	
11:15			Self-défense Seniors	Capoeira Thérapie Seniors			
11:30							
11:45							
12:00						Karaté Baby (4-5 ans) 11:45 - 12:45	
12:15				Aïkido +3ème Kyu 12:15 - 13:15			
12:30			Kung-fu Enfants débutants 12:30 - 13:30		JJB Ados-Adultes 12:30 - 14:00	Karaté Enfants (6-10 ans) 12:45 - 13:45	
12:45	JJB Ados-Adultes 12:30 - 14:00	JJB Ados-Adultes 12:30 - 14:00					
13:00							
13:15							
13:30			Kung-fu Enfants gradés 13:30 - 15:00		Paris Diabète Asso extérieure 14:00 - 16:00	Judo Ados (10-13 ans) 13:45 - 15:00	
13:45							
14:00							
14:15	Le Silence des Justes Ass	Le Silence des Justes Ass					
14:30							
14:45							
15:00			Karaté Baby (4-5 ans) 15:00 - 16:00			Judo Enfants (6-9 ans) 15:00 - 16:00	
15:15							
15:30	Self-défense Seniors			Yoga Tous niveaux 15:30 - 17:00			
15:45							
16:00			Karaté Enfants (6-10 ans) 16:00 - 17:00			Judo Baby (4-5 ans) 16:00 - 17:00	
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	Judo Baby (4-5 ans) 17:00 - 18:00	Judo Enfants (7-9 ans) 17:00 - 18:00	Karaté Ados (11-15 ans) 17:00 - 18:00	Judo Enfants (6-7 ans) 17:00 - 18:00	Judo Enfants (6-8 ans) 17:00 - 18:00	Judo Adultes (+14 ans) 17:00 - 18:30	
17:15							
17:30	Judo Enfants (6-7 ans) 18:00 - 19:00	Judo Ados (10-13 ans) 18:00 - 19:00	Karaté Adultes (+16 ans) 18:00 - 19:30	Judo Enfants (8-10 ans) 18:00 - 19:00	Judo Ados (9-13 ans) 18:00 - 19:15		
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00						JJB Ados-Adultes 18:30 - 20:00	
19:15		Kung-fu Adultes débutants 19:00 - 20:30		Judo Adultes (+14 ans) 19:00 - 20:30	Préparation physique Ados-Adultes 19:15 - 20:15		
19:30	JJT Ados-Adultes 19:00 - 20:30		JJB Ados-Adultes 19:30 - 21:00				
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	Préparation physique Ados-Adultes 20:30 - 21:30	Kung-fu Adultes gradés 20:30 - 22:00		JJT Ados-Adultes 20:30 - 22:00	Aïkido Tous grades 20:30 - 21:30		
21:00							
21:15							
21:30					Aïkido Gradés 21:30 - 22:30		
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							
22:45							
23:00							

- Légendes**
- Judo
 - Karaté
 - Kung-fu
 - Taekwondo
 - Yoga
 - JJB
 - JJT
 - Prépa phy
 - MMA

 - Wing chun
 - Aïkido
 - FSGT
 - Capoeira



SACAMP - Horaires Archereau 2022-2023

61 Rue Archereau - 75019 PARIS
 Téléphone : 09 77 72 97 18
 e-mail : sacamp75019@gmail.com
 Site internet : dojo-sacamp.com

Les salles Dojo, Gymnastique et Danse de ce planning sont les salles du Gymnase Archereau (61 Rue Archereau). La salle McDonald est celle du Gymnase McDonald (147 Boulevard Mcdonald).



Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00						Taekwondo Baby (4-5 ans) 09:00 - 10:00 Dojo
09:15						
09:30						
09:45						
10:00						JIT Ados-Adultes 10:00 - 11:30 Dojo
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						

Légendes

- Judo
- Karaté
- Kung-fu
- Taekwondo
- Yoga
- JJB
- JIT
- Prépa phy
- MMA

- Wing chun
- Aikido
- FSGT
- Capoeira