



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								
09:15		Préparation physique		Préparation physique				
09:30		Tout public 09:00 - 10:00		Tout public 09:00 - 10:00				
09:45						Yoga		
10:00			Yoga		Gymnastique sénior Adultes 09:30 - 12:30	Tous niveaux 09:15 - 10:45		
10:15			Débutants 09:30 - 11:00					
10:30								
10:45								
11:00						Taekwondo		
11:15	Capoeira		Self-défense	Capoeira		Baby (4-5 ans) 10:45 - 11:45		
11:30	ThérapieSeniors		Seniors	ThérapieSeniors				
11:45						Karaté		
12:00						Baby (4-5 ans) 11:45 - 12:45		
12:15				Aïkido				
12:30			Kung-fu	+3ème Kyu 12:15 - 13:15		Karaté		
12:45	JJB	JJB	Enfants débutants 12:30 - 13:30		JJB	Enfants (6-10 ans) 12:45 - 13:45		
13:00	Ados-Adultes 12:30 - 14:00	Ados-Adultes 12:30 - 14:00			Ados-Adultes 12:30 - 14:00			
13:15			Kung-fu					
13:30			Enfants gradés 13:30 - 15:00			Judo		
13:45						Ados (10-13 ans) 13:45 - 15:00		
14:00								
14:15	Le Silence des JustesAss	Le Silence des JustesAss		Le Silence des JustesAss				
14:30					Paris Diabète			
14:45					Asso extérieure 14:00 - 16:00			
15:00			Karaté			Judo		
15:15			Baby (4-5 ans) 15:00 - 16:00			Enfants (6-9 ans) 15:00 - 16:00		
15:30				Yoga				
15:45	Self-défense		Karaté	Tous niveaux 15:30 - 17:00		Judo		
16:00	Seniors		Enfants (6-10 ans) 16:00 - 17:00			Baby (4-5 ans) 16:00 - 17:00		
16:15								
16:30								
16:45								
17:00	Judo	Judo	Karaté	Judo	Judo	Judo		
17:15	Baby (4-5 ans) 17:00 - 18:00	Enfants (7-9 ans) 17:00 - 18:00	Ados (11-15 ans) 17:00 - 18:00	Enfants (6-7 ans) 17:00 - 18:00	Enfants (6-8 ans) 17:00 - 18:00	Adultes (+14 ans) 17:00 - 18:30		
17:30								
17:45								
18:00	Judo	Judo	Karaté	Judo	Judo			
18:15	Enfants (6-7 ans) 18:00 - 19:00	Ados (10-13 ans) 18:00 - 19:00	Adultes (+16 ans) 18:00 - 19:30	Enfants (8-10 ans) 18:00 - 19:00	Ados (9-13 ans) 18:00 - 19:15			
18:30						JJB		
18:45						Ados-Adultes 18:30 - 20:00		
19:00								
19:15								
19:30	JJT	Kung-fu		Judo	Préparation physique			
19:45	Ados-Adultes 19:00 - 20:30	Adultes débutants 19:00 - 20:30		Adultes (+14 ans) 19:00 - 20:30	Ados-Adultes 19:15 - 20:15			
19:55								
20:00			JJB					
20:15			Ados-Adultes 19:30 - 21:00					
20:30								
20:45	Préparation physique	Kung-fu		JJT	Aïkido			
21:00	Ados-Adultes 20:30 - 21:30	Adultes gradés 20:30 - 22:00		Ados-Adultes 20:30 - 22:00	Tous grades 20:30 - 21:30			
21:15								
21:30					Aïkido			
21:45					Gradés 21:30 - 22:30			
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