

////// NOS PARTENAIRES ////

**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées

**FF judo**

**RESTAURANT El Aurassi**  
7 Av. des Martyrs de la Liberté  
60200 Compiègne

**Ville de Compiègne**

**LCDA**  
www.lcda.com

**FFLUTTE**  
FFLUTTE ASSOCIATION

**Office des Sports de l'ARC**

**GROUPE MDS**  
Mutuelle des Sportifs

**R.D.S.**  
Région de Développement Sportif

**ACFM**  
Imprimerie Communication Print & Web  
T. 03 44 23 39 97  
www.acfm-impression.com



**Arts Martiaux COMPIÉGNOIS**

**Arts Martiaux COMPIÉGNOIS**

**Votre Club de Sports de Combat**  
«Compétitions & Loisirs»  
à Compiègne

**Ouverture du secrétariat :**  
du lundi au vendredi 16h30-21h00  
le samedi 10h00-12h00

1 rue Rouget de Lisle - 60200 COMPIEGNE  
**Tél. : 03 44 86 05 76**  
arts-martiaux-compiegne@wanadoo.fr

[www.artsmartiauxcompiegnois.fr](http://www.artsmartiauxcompiegnois.fr)

**BABY CLUB**

Enfants 3 ans Mercredi 15h00 - 16h00  
Enfants 4 ans Mercredi 14h00 - 15h00  
Enfants 3-4 ans Samedi 11h00 - 12h00  
Enfants 4-5 ans Samedi 10h00 - 11h00

**BODY-FITNESS-ZUMBA**

Adultes & Ados  
Lundi 17h00 - 18h00  
Mercredi 17h00 - 18h00  
Samedi 10h00 - 11h00

**MUSCULATION**

Activité réservée aux + 15 ans

Adultes du Lundi au Vendredi 8h00 - 12h00  
14h00 - 21h00  
Samedi 10h00 - 11h45

**TRADITIONNEL SELF DEFENSE MIXTE**

**KARATE**

**Technique & Combats**

6 à 9 ans Lundi et Jeudi : 18h00 - 19h00  
10 à 14 ans Lundi et Jeudi : 19h00 - 20h00  
Adultes Mardi et Jeudi : 20h00 - 21h30

**JUDO**

5 à 6 ans Lundi et Mercredi : 17h00 - 18h00  
7 à 10 ans Lundi et Mercredi : 18h00 - 19h00  
11 à 14 ans Lundi et Mercredi : 19h00 - 20h00  
Adultes Lundi et Mercredi : 20h00 - 21h30

**TAI JITSU**

**Technique : Judo, Karaté et Aïkido**

6 à 9 ans Mardi et Vendredi : 18h00 - 19h00  
10 à 14 ans Mardi et Vendredi : 19h00 - 20h15  
Adultes & Ados Mardi et Vendredi : 19h00 - 20h15

**KRAV MAGA**

Adultes & Ados  
Mardi et Jeudi : 18h30 - 19h45  
⚠ Activité réservée au +15 ans

**KARATE DEFENSE TRAINING**

Adultes & Ados  
Mardi : 20h15 - 21h15  
⚠ Activité réservée au +15 ans

**NIHON TAI JITSU DEFENSE**

Adultes & Ados  
Vendredi : 20h15 - 21h15  
⚠ Activité réservée au +15 ans

**PIEDS - POINGS FULL CONTACT / K1**

Adultes & Ados (à partir de 15 ans)  
Mardi : 20h00 - 21h15  
Vendredi : 20h00 - 21h15

Enfants : 10-14 ans  
Mardi : 19h00 - 20h00  
Jeudi : 19h00 - 20h00

**MMA / LUTTE LIBRE / GRAPPLING / PANCRACE**  
Mixed Martial Art

Adultes & Ados  
Lundi : 20h00 - 21h15  
Mercredi : 20h00 - 21h15

**MMA Femme**  
Lundi : 19h00 - 20h00  
Mercredi : 19h00 - 20h00  
⚠ Activité réservée au +15 ans

