

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

ASSOCIATION GARANTE DES REGLES DE PREVENTION CONTRE LE COVID

////// 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
FF Disciplines Associées

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 Compiègnais

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

TRADITIONNEL SELF DEFENSE M I X T E

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

