

HORAIRES DES COURS DISPENSÉS



Saison - 2019/2020	AGES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Eveil & Baby JUDO	4 à 6 Ans			17h00 à 18h00		18h30 à 19h30	
JUDO pré-ados CEINTURES BLANCHES ET +	7 à 10 Ans		18h15 à 19h30		18h15 à 19h30		
JUDO débutans CEINTURES BLANCHES ET BLANCHES RAYÉES	7 à 10 Ans			15h30 à 17h00			
JUDO ados CEINTURES DE COULEURS	10 à 14 Ans			18h00 à 19h30			11h à 12h30
JUDO ados/adultes TOUS LES GRADES	à partir de 14 Ans		19h30 à 21h30		19h30 à 21h30		
TAISO MIXTE	à partir de 14 Ans	18h30 à 19h30				18h30 à 19h30	
JU-JITSU Adultes SELF-DEFENSE Mixte	à partir de 14 Ans			19h30 à 21h30			
NÉ-WAZA «brésilien» MIXTE	à partir de 10 Ans le vendredi et 14 ans le Lundi	19h30 à 21h00				19h30 à 20h30	
KATAS/TECHNIQUE	-						9h30 à 11h00
PRÉPA PHYSIQUE Mixte pour nos licenciés	-						11h à 12h30
Regroupement AML à Objectifs sportifs	-						14h à 18h00