

<u>Saison 2018/2019</u>	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Eveil & baby judo 4-6 ans			17H00 - 18H00		18H30 - 19H30	
Judo pré-ados ♦ ceintures blanches et plus 7-10 ans		18H15 - 19H30		18H15 - 19H30		
Judo débutants ♦ ceintures blanches et blanches rayées 7-10 ans			15h30-17h00			
Judo ados ♦ ceintures de couleurs 10-14 ans			18h00-19h30			11H00 - 12H30
Judo ados/adultes ♦ tous les grades A partir de 14 ans		19H30 - 21H30		19H30 - 21H30		
Taïso ♦ mixte A partir de 14 ans	18H30 - 19H30				18h30-19h30	
Ju-jitsu adultes ♦ self défense mixte A partir de 14 ans			19H30 - 21H30			
Ne-waza « brésilien » ♦ mixte	19H30 - 21H00 <i>A partir de 14 ans</i>				19H30 - 21H00 <i>A partir de 10 ans</i>	
Regroupement AML à objectifs sportifs A partir de 10 ans						<i>Consulter affichage au club jour/heure</i>
Katas						9h30-11h00
Préparation physique mixte Pour nos licenciés						11H00 - 12H30