

<u>Saison 2019/2020</u>	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Eveil & baby judo 4-6 ans			17H00 à 18H00		18H30 à 19H30	
Judo pré-ados ♦ ceintures blanches et plus 7-10 ans		18H15 à 19H30		18H15 à 19H30		
Judo débutants ♦ ceintures blanches et blanches rayées 7-10 ans			15h30 à 17h00			
Judo ados ♦ ceintures de couleurs 10-14 ans			18h00 à 19h30			11H00 à 12H30
Judo ados/adultes ♦ tous les grades A partir de 14 ans		19H30 à 21H30		19H30 à 21H30		
Taïso ♦ mixte A partir de 14 ans	18H30 à 19H30				18H30 à 19H30	
Ju-jitsu adultes ♦ self défense mixte A partir de 14 ans			19H30 à 21H30			
Ne-waza «brésilien» ♦ mixte	19H30 - 21H00 A partir de 14 ans				19H30 - 20H30 A partir de 10 ans	
Regroupement AML à objectifs sportifs A partir de 10 ans						Consulter affichage au club jour/heure
Katas/Technique						9h30 à 11h00
Préparation physique mixte Pour nos licenciés						11H00 à 12H30