



Horaires 2020 / 2021

Cours indispensable

cours facultatif

Catégories d'âges / année de naissance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
EVEIL JUDO 2015 et 2016 (débutant)	17h15 à 18h00			17h15 à 18h00		
EVEIL JUDO 2015 (1 an de pratique)	17h15 à 18h00				17h15 à 18h00	
JUDO PRE POUSSINS 2014		17h15 à 18h00			17h15 à 18h00	
JUDO PRE POUSSINS 2013		17h15 à 18h00		18h00 à 19h00 (facultatif)	17h15 à 18h00	
JUDO POUSSINS 2012	18h00 à 19h00		17h00 à 18h30 (Ne Waza)	18h00 à 19h00		
JUDO POUSSINS 2011	18h00 à 19h00	18h00 à 19h30 (facultatif)	17h00 à 18h30 (Ne Waza)	18h00 à 19h00	18h00 à 19h30 (facultatif)	
JUDO BENJAMINS 2009 et 2010		18h00 à 19h30	17h00 à 18h30 (Ne Waza)		18h00 à 19h30	
JUDO MINIMES 2008		18h00 à 19h30	17h00 à 18h30 (Ne Waza)		18h00 à 19h30	
JUDO MINIMES 2007		18h00 à 19h30	17h00 à 18h30 (Ne Waza)		19h30 à 21h00	
JUDO Adultes	20h00 à 21h30 (Ne Waza, JJB)	19h30 à 21h00	18h30 à 19h30 (Prépa-physique)	20h00 à 21h30 (Ne Waza, JJB)	19h30 à 21h00	
TAÏSO adultes	19h00 à 20h00 (Renforcement)		18h30 à 19h30 (Prépa-physique)	19h00 à 20h00 (Cardio)		
NE WAZA – JJB – GRAPPLING Adultes	20h00 à 21h30	19h30 à 21h00	18h30 à 19h30 (Prépa-physique)	20h00 à 21h30	19h30 à 21h00	
ENTRAINEMENTS LIBRES adultes		21h00 à 22h00	19h30 à 22h00		21h00 à 22h00	10h00 à 12h00