

LUNDI

INITIATION JUDO
3 / 4 ans
17h30 à 18h30

BABY JUDO
5 / 6 ans
18h30 à 19h30

ADULTES JUDO
à partir de 14 ans
19h30 à 21h00

MARDI

SELF DEFENSE
à partir de 14 ans
19h30 à 21h00

MERCREDI

BABY JUDO
5 / 6 ans
9h00 à 10h00

INITIATION JUDO
3 / 4 ans
10h00 à 11h00

GALIPETTE
18 mois à 3 ans
11h00 à 11h45

MUSCULATION
13h30 à 15h00

JEUNES JUDO
7 / 9 ans
15h00 à 16h30

TECHNIQUE AUTONOMIE
à partir de 10 ans
16h30 à 17h30

ADO JUDO
10 / 13 ans
17h30 à 18h45

TAISO (PPG)
à partir de 14 ans
18h45 à 19h30

KATA UV1 et UV 2
à partir de 10 ans
18h45 à 19h30

ADULTES JUDO
à partir de 14 ans
19h30 à 21h00

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

SELF DEFENSE
créneau en attente

JEUNES JUDO
7 / 9 ans
17h30 à 18h45

ADO JUDO
10 / 13 ans
18h45 à 20h00

ADULTE LOISIR
non compétiteurs
20h00 à 21h15

TECHNIQUE AUTONOMIE
à partir de 10 ans
20h00 à 21h15

BABY JUDO
5 / 6 ans
9h00 à 10h00

INITIATION JUDO
3 / 4 ans
10h00 à 11h00

GALIPETTE
18 mois à 3 ans
11h00 à 11h45

GROUPE COMPETITION
sur selection et contrat
10h30 à 12h00