


PLANNING SAISON 2018/2019

GS-SENLIS JUDO

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00/ 10h00			BABY JUDO 5 /6 ans			BABY JUDO 5 /6 ans	G R 1 O R U E P f G E o R i O C s U O P M p E P a M E r E T N I m T T o I i O s N
9h15/10h00							
10h00/11h00			INITIATION JUDO 3/4 ans			INITIATION JUDO 3/4 ans	
11h00/11h45			SECTION GALIPETTES 18 mois à 3 ans			SECTION GALIPETTES 18 mois à 3 ans	
10h30/12h00						GROUPE COMPETITION	
12h30/13h30							
14h00/ 15h00							
17h00 / 18h30							
13h30/14h15							
14h15/15h00							
15h00/16h30							
16h30/17h30			JEUNES JUDO 7/9 ans				
17h30/18h45			GROUPE TECHNIQUE EN AUTONOMIE				
17h30/18h45			ADOS JUDO		JEUNES JUDO 7/9 ans		
18h30/19h30	BABY JUDO 5 /6 ans						
17h30/18h30	INITIATION JUDO 3/4 ans						

18h45/19h30			KATA / TECHNIQUE CARDIO & PPG				
<i>Horaires</i>	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
19h30/21h00	ADULTES CONFIRMES +14 ans	SELF-DEFENSE (mélange d'arts martiaux)	ADULTES CONFIRMES +14 ans				
18h45/ 20h00					ADOS JUDO 10/14 ans		
20h00 / 21h00					ADULTES DEBUTANTS / GROUPE TECHNIQUE EN AUTONOMIE		
<i>Cours assurés</i> <i>par</i>	Jean-Manuel / JOEL ADRIANO / BERTINATI	THIBAUT LEFEVRE	Lionel Dubrédat	EQUIPE DTC	JOEL BERTINATI	JEAN-MANUEL ADRIANO	