

HORAIRE des COURS 19/20

EVEIL-JUDO	2015	MERCREDI de 17h00 à 18h00 (1 heure) Né avant octobre 2015
PRE-JUDO	2014	JEUDI de 17h15 à 18h15 (1 heure)
DEBUTANTS BLANCS+GRADES 1 liseré, 2 liserés	2013	LUNDI de 17 h 15 à 18 h 15 (1 heure) VENDREDI de 17 h 15 à 18 h 15 (1 heure)
POUSSINETS	2012	MERCREDI de 18 h 00 à 19 h 00 (1 heure) VENDREDI de 17 h 15 à 18 h 15 (1 heure)
POUSSINS	10/11	MARDI de 17 h 15 à 18 h 15 (1 heure) VENDREDI de 18 h 15 à 19 h 15 (1 heure)
BENJAMINS	08/09	LUNDI de 18 h 15 à 19 h 45 (1 h 30) VENDREDI de 19 h 15 à 20 h 15 (1 heure)
MINIMES	06/07	LUNDI de 18 H 15 à 19 H 45 (1 h 30) VENDREDI de 19 h 15 à 20 h 15 (1 heure)
CADETS	03/04/05	LUNDI de 19 h 45 à 21 h 15 (1 h 30)
JUNIORS	00/01/02	MERCREDI de 19 h 00 à 21 h 00 (2 heures)
SENIORS	99& -	VENDREDI de 20 h 15 à 21 H 45 (1 h 30)
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	2006 & -	MARDI de 18 h 30 à 20 h 00 (1 h 30) JEUDI de 18 h 30 à 20 h 00 (1 h 30)
JU-JITSU Self Défense	2006 & -	MARDI de 20 h 00 à 21 h 30 (1 h 30) JEUDI de 20 h 00 à 21 h 30 (1 h 30)
JU-JITSU COMBAT MIXED ARTS JITSU	2006 & -	MERCREDI de 19 h 00 à 21 h 00 (2 heures)
JUDO TECHNIQUE , KATA	2006 & -	VENDREDI de 20 h 15 à 21 H 45 (1 h 30)