

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	samedi
					10h00-12h00 Prépa. Physique Judo Compétition poussins,benjamins à adultes
		13h45-14h45 Pré-Poussins nés en 2016-2017			
		Et POUSSINS débutants Nés en 2015			
		15h00-16h00 Poussins nés en 2015-2014			
16H00-17H00 renforcement muscul.	16H00-17H00 renforcement muscul.	16h00-16h50 Baby Judo 2018-2019	16H00-17H00 renforcement muscul.	16H00-17H00 renforcement muscul.	
17h15-18h15 Pré-Poussins nés en 2016-2017	17h15-18h15 Pré-Poussins nés en 2016-2017	17h00-17h50 Baby Judo 2018-2019	17h15-18h15 Pré-Poussins nés en 2016-2017	17H30 - 18H30 KATA	
Et POUSSINS débutants Nés en 2015	Et POUSSINS débutants Nés en 2015		Et POUSSINS débutants Nés en 2015		
18h30-19h30 Poussins nés en 2015-2014	18h30-19h45 Benjamins et minimes nés en 2011-2012-2013 <u>Judo</u>	18h00-19h30 <u>Judo Compétition</u> poussins,benjamins à adultes (Voir avec professeurs)	18h30-19h30 Benjamins et minimes nés en 2011-2012-2013 <u>Judo</u>	18H30 - 19H30 Préparation Physique (Compétiteurs)	17H30-19H00 2 FOIS/ Mois ENTRAINEMENT DEPARTEMENTAL Prépa. Physique Judo Compétition poussins,benjamins à adultes
19h30-20h45 Cadets à adultes à partir de 2010 <u>Plus minimes</u> <u>compétiteurs</u>	19h45-20h45 Taïso Dés 13 ans Sport Santé (renforcement musculaire/ assouplissement/Anti stress/confiance en soi)	19h30-20h45 SEL-DEFENSE (Ju-Jitsu) <u>et circuits Cardio</u> 10 ans à Adultes PREPARATION GRADES et KATAS	19h30-20h45 Cadets à adultes à partir de 2010 <u>Plus minimes</u> <u>compétiteurs</u>	19H00 - 20H00 remise en forme circuit cardio training + Préparation aux grades Ados/Adultes Ju-Jitsu (19H00-20H15)	