

PLANNING UNION JUDO ORANGE 2026 - 2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	samedi
		13h30-14h30 <u>JUDO</u> Pré-Poussins nés en 2019-2020			
		14h30-15h30 <u>JUDO</u> Poussins nés en 2018-2017			
		15h30-16h20 <u>EVEIL Judo</u> 2021-2022			
	17h15-18h15 <u>JUDO</u> Pré-Poussins nés en 2019-2020	16h25-17h15 <u>EVEIL Judo</u> 2021-2022	17h15-18h15 <u>JUDO</u> Pré-Poussins nés en 2019-2020		
18h15-19h15 <u>JUDO</u> Poussins nés en 2018-2017	18h15-19h30 <u>JUDO</u> Benjamins et minimes nés en 2013-2014 (ceinture blanche à orange) ET 2015-2016	18h00-19h30 <u>Judo Compétition</u> poussins,benjamins à adultes (Voir avec professeurs)	18h15-19h15 <u>JUDO</u> Benjamins et minimes nés en 2013-2014 (ceinture blanche à orange) ET 2015-2016	PREPARATION GRADES à la demande PREPARATION PHYSIQUE à la demande	18H00-19H30 1 Fois/Mois <u>ENTRAINEMENT DEPARTEMENTAL</u> Prépa. Physique Judo Compétition poussins,benjamins à adultes
19h15-20h30 <u>JUDO CONFIRMES</u> Cadets à adultes à partir de 2010 <u>Plus minimes 2013-2014</u> <u>confirmés(ceinture orange/verte)</u>	19h30-20h30 Taïso Dés 13 ans Sport Santé (renforcement musculaire/ assouplissement/Anti stress/confiance en soi)	19h30-20h45 <u>JUDO LOISIR</u> <u>SEL-DEFENSE (Ju-Jitsu)</u> 10 ans à Adultes PREPARATION GRADES et KATAS	19h15-20h30 <u>JUDO CONFIRMES</u> Cadets à adultes à partir de 2009 <u>Plus minimes 2012-2013</u> <u>confirmés</u>		
Fréquence des entrainements					
PRE-POUSSINS ET POUSSINS		ceinture blanche et jaune	2 fois/semaine		
POUSSINS		ceinture jaune/orange et plus	3 fois/semaine	compétition	
BENJAMINS/MINIMES/CADETS		à partir de la ceinture verte	4 fois/semaine	Compétition	