

PLANNING UNION JUDO ORANGE 2024 - 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	samedi
		13h45-14h45 Pré-Poussins nés en 2017-2018			
		15h00-16h00 Poussins nés en 2015-2016			
		16h00-16h50 Baby Judo 2019-2020			
17h15-18h15 Pré-Poussins nés en 2017-2018	17h15-18h15 Pré-Poussins nés en 2016-2017	17h00-17h50 Baby Judo 2019-2020	17h15-18h15 Poussins nés en 2015-2016	17H30 - 18H30 KATA	
18h15-19h15 Poussins nés en 2015-2016	18h15-19h30 Benjamins et minimes nés en 2011-2012-2013-2014 <u>Judo</u>	18h00-19h30 <u>Judo Compétition</u> poussins,benjamins à adultes (Voir avec professeurs)	18h15-19h15 Benjamins et minimes nés en 2011-2012-2013-2014 <u>Judo</u>	18H30 - 19H30 Préparation Physique (Compétiteurs)	17H30-19H00 1 FOIS/ Mois
19h15-20h30 Cadets à adultes à partir de 2010 <u>Plus minimes 2011-2012</u> <u>confirmés</u>	19h30-20h30 Taïso Dés 13 ans Sport Santé (renforcement musculaire/ assouplissement/Anti stress/confiance en soi)	19h30-20h45 SEL-DEFENSE (Ju-Jitsu) 10 ans à Adultes PREPARATION GRADES et KATAS	19h15-20h30 Cadets à adultes à partir de 2010 <u>Plus minimes 2011-2012</u> <u>confirmés</u>	19H30 - 20H30 remise en forme circuit cardio training (Loisir/remise en forme/entretien)	ENTRAINEMENT DEPARTEMENTAL Prépa. Physique Judo Compétition poussins,benjamins à adultes