



UNION JUDO
ORANGE

PLANNING UNION JUDO ORANGE 2025 - 2026



UNION JUDO
ORANGE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	samedi
		13h30-14h30 <u>JUDO</u> Pré-Poussins nés en 2018-2019			
		14h30-15h30 <u>JUDO</u> Poussins nés en 2017-2016			
		15h30-16h20 <u>EVEIL</u> Judo 2020-2021			
17h15-18h15 <u>JUDO</u> Pré-Poussins nés en 2018-2019	17h15-18h15 <u>JUDO</u> Pré-Poussins nés en 2018-2019	16h20-17h00 <u>EVEIL</u> Judo 2020-2021	17h15-18h15 <u>JUDO</u> Poussins nés en 2017-2016	17H30 - 18H30 KATA / GRADES	
18h15-19h15 <u>JUDO</u> Poussins nés en 2017-2016	18h15-19h30 <u>JUDO</u> Benjamins et minimes nés en 2012-2013-2014-2015	18h00-19h30 <u>Judo Compétition</u> poussins,benjamins à adultes (Voir avec professeurs)	18h15-19h15 <u>JUDO</u> Benjamins et minimes nés en 2012-2013-2014-2015	<u>CARDIO-TRAINING</u> A partir de Benjamins 18H30 - 19H30 Préparation Physique (Réservé Compétiteurs)	18H00-19H30 1 FOIS/ Mois <u>ENTRAINEMENT</u> <u>DEPARTEMENTAL</u> Prépa. Physique Judo Compétition poussins,benjamins à adultes
19h15-20h30 <u>JUDO CONFIRMES</u> Cadets à adultes à partir de 2009 <u>Plus minimes 2012-2013</u> <u>confirmés</u>	19h30-20h30 Taïso Dès 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 <u>PREPARATION GRADES</u> et KATAS	19h15-20h30 <u>JUDO CONFIRMES</u> Cadets à adultes à partir de 2009 <u>Plus minimes 2012-2013</u> <u>confirmés</u>	19H30 - 20H30 remise en forme circuit cardio training (Loisir/remise en forme/entretien)	