

Horaires des cours de Judo 2020-2021

Cours	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Baby Judo (2015-2016)		17h00 – 17h45		17h30 – 18h30 <i>confirmés</i>	13h30 - 14h30
Pré-poussins (2013-2014)	17h30 – 18h30 (confirmés)	17h45 – 18h45 (débutants)		17h30 – 18h30 <i>confirmés</i>	14h30 – 15h30 <i>Débutants et confirmés</i>
Poussins (2011-2012)	18h30 – 19h30			18h30 – 19h30	
Benjamins (2009-2010)					
Minimes (2007-2008)	19h30 – 20h45			19h30 – 21h00	
Ados-Adultes (2006 et avant)					
KATA <i>UV technique</i>			17h45 – 18h45		
Self-défense			18h50 – 20h10		
Jujitsu-Combats	20h45 – 21h45		18h50 – 20h10		
Taiso Gym japonaise		18h50 – 19h50			
FAC judo <i>Gym tonique</i>		20 h -21h			

Cours	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Baby Judo (2015-2016)		17h00 – 17h45			13h30 - 14h30
Pré-poussins (2013-2014)	17h30 – 18h30	17h45 – 18h45 (débutants)			14h30 – 15h30
Poussins (2011-2012)	18h30 – 19h30		17h45 – 18h45		
Benjamins (2009-2010)					
Minimes (2007-2008)	19h30 – 20h45			19h30 – 21h00	
Ados-Adultes (2006 et avant)					
Self Défense Jujitsu	20h45 – 21h45		18h50 – 20h10		
Taïso Gym japonaise		18h50 – 19h50			

Cours	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Baby judo (2014-2015)		17h-17h45			13h30- 14h30
Pré-poussins (2012-2013)	17h30- 18h30	17h45- 18h45 (débutants)			14h30- 15h30
Poussins (2010-2011)	18h30- 19h30		17h45- 18h45		
Benjamins (2008-2009)					
Minimes (2006-2007)	19h30- 20h45			19h30-21h	
Ados/Adultes (2005 et avant)					
Self défense Jujitsu Katas	20h45- 21h45		18h50- 20h10		
Taïso Gym japonaise		18h50- 19h50			