

# Planning Portes Ouvertes du 1er au 15 juin 2024

## Activités Judo

<i>Nés en 2018/ 2019</i>	<i>Nés en 2017</i>	<i>Nés en 2015/2016</i>	<i>Nés en 2012/2013/2014</i>	<i>Nés en 2011 et avant</i>
<i>mercredi</i>	<i>mercredi</i>	<i>mardi et vendredi</i>	<i>Lundi et jeudi</i>	<i>mardi et vendredi</i>
<i>16h15 à 17h</i>	<i>17h15 à 18h15</i>	<i>17h45 à 18h45</i>	<i>17h45 à 19h00</i>	<i>de 19h00 à 20h30</i>

## Taïso adultes

<i>Taïso renforcement musculaire</i>	<i>Taïso cardio et renforcement musculaire</i>	<i>Taïso Mobilité/ souplesse/équilibre</i>
<i>lundi 19h00 à 20h15</i>	<i>Mercredi 18h30 à 19h45</i>	<i>jeudi 19h00 à 20h15</i>