



Planning cours saison 2024-2025

<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>
Benjamins 17h45-19h00 2014-2013	Poussins 17h45-18h45 2015-2016	Pré-Judo 10h45-11h30 Nés en 2019	Benjamins 17h45-19h00 2014-2013	Poussins 17h45-18h45 2015-2016	9h30-12h Préparation physique judo préparation grades
Taïso adultes 19h00-20h15 renforcement musculaire	Ados/Adultes 19h00-20h30 Judo 2012 et avant	Mini-poussins 16h00-17h00 Nés en 2018	Taïso adultes 19h00-20h15 Mobilité/Souplesse	Ados/Adultes 19h00-20h30 Judo 2012 et avant	
		Mini-poussins 17h15-18h15 Nés en 2017			
		Taïso adultes 18h30-19h45 Cardio			