

Planning des cours - Saison 2024/2025



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h00						
9h00						
10h00						Préparation physique judo - Préparation grades 9h30-12h00
11h00			Pré judo 2019 10h45-11h30			
12h00						
16h00			Mini-poussins 2018 16h00-17h00			
17h00			Mini-poussins 2017 17h15-18h15			
18h00	Benjamins 2014-2013 17h45-19h00	Poussins 2015-2016 17h45-18h45		Benjamins 2014-2013 17h45-19h00	Poussins 2015-2016 17h45-18h45	
19h00	Taïso adultes Renforcement musculaire 19h00-20h15	Judo Ados/Adultes 2012 et avant 19h00-20h30	Taïso adultes Cardio 18h30-19h45	Taïso adultes Mobilité/Souplesse 19h00-20h15	Judo Ados/Adultes 2012 et avant 19h00-20h30	
20h00						
21h00						