



Les Cours :



Le Lundi :

18h30	-	19h30	Judo « loisir »: minimes / cadet / junior / adultes débutants
19h30	-	20h30	Cardio-training

Le Mardi :

18h00	-	19h00	Judo Mini-Poussins
19h00	-	20h00	Ne Waza
20h00		21h00	Jujitsu / Self défense (à partir de minimes)

Le Mercredi :

17h00	-	18h00	Ecole de Judo
18h00	-	19h00	Judo Poussins / Benjamins
19h00	-	20h30	Judo Minimes / Cadets / Juniors / Adultes

Le Vendredi :

18h00	-	19h00	Judo Poussins / Benjamins
19h00	-	20h30	Judo Minimes / Cadets / Adultes

Le samedi:

9h00	-	10h00	Cardio-training
10h00	-	11h00	Ecole de Judo
11h00	-	12h00	Judo Mini-Poussins