

PLANNING JUDO - SAISON 2024/2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
8h00							8h00
15							15
30							30
45							45
9h00						Judo Eveil 4 et 5 ans 9h00 - 10h00 Marc	9h00
15							15
30							30
45							45
10h00						Judo Eveil 3 et 4 ans 10h00 - 11h00 Marc	10h00
15							15
30							30
45							45
11h00						Self Défense 11h00 - 12h30 Marc	11h00
15							15
30							30
45							45
12h00							12h00
15							15
30							30
45							45
13h00							13h00
15							15
30							30
45							45
14h00			Mini Poussins 14h00 - 15h00 Marc			Kata / Spécifique Modulation	14h00
15							15
30							30
45							45
15h00			Poussins 15h00 - 16h00 Marc				15h00
15							15
30							30
45							45
16h00		TAP 15h45 - 17h15 Laurent	Judo Eveil 3 et 4 ans 16h00 - 17h00 Marc	TAP 15h45 - 17h15 Laurent			16h00
15							15
30							30
45							45
17h00			Judo Eveil 4 et 5 ans 17h00 - 18h00 Marc				17h00
15							15
30							30
45							45
18h00	Judo Beni/Min/Cad 18h00 - 19h30 Marc	TAÏSO 18h00 - 19h00 Laurent	Judo Beni/Min/Cad 18h00 - 19h30 Marc	TAÏSO 18h00 - 19h00 Vincent	TAÏSO 18h00 - 19h00 Marc	Judo 6/7 ans 17h15 - 18h15 Vincent	18h00
15							15
30							30
45							45
19h00		Judo Adultes 19h00 - 20h30 Guillaume		Musculation Prépa Physique 19h00 - 20h30 Vincent	Judo / Adultes Compétition 19h00 - 20h30 Marc	Judo 8/9 ans 18h15 - 19h15 Vincent	19h00
15							15
30							30
45							45
20h00	Ju-Jitsu 19h30 - 21h00 Marc		Ju-Jitsu 19h30 - 21h00 Marc			Judo Beni/Min 19h15 - 20h15 Vincent	20h00
15							15
30							30
45							45
21h00	JJB 21h00 - 22h30 Marc		JJB 21h00 - 22h30 Marc		Self Défense 21h00 - 22h30 Marc	Judo Technique Indiv. Kata / Ne Waza 20h15 - 21h45 Vincent	21h00
15							15
30							30
45							45
22h00							22h00
15							15
30							30
45							45
23h00							23h00
AL JOUR	4,50	2,50	8,00	2,50	4,00	4,50	3,50
MAINE	29,50						