

PLANNING SAISON 2020 - 2021

LUNDI
MARDI
MERCREDI
JEUDI
VENDREDI
SAMEDI
DIMANCHE

9h-10h
Renfo musculaire
Rose-Marie

17h-18h
Judo
Pré-poussins 1&2
Yves

8h45-10h15
Renfo musculaire
+stretching
Rose-Marie

9h-9h45
Judo
Eveils 1&2
Alain

10-12h
Marche
Nordique
Parking Dubuffet

18h15-19h15
Judo
Poussins 1&2
Yves

10h30-11h30
Renfo musculaire
Sport adapté
Seb

10h-11h
Judo
Pré-poussins 1&2
Alain

Catégorie Judo - 2020-2021	
Eveil 1	2016
Poussinets	2015
Mini-poussins	2013-2014
Poussins	2011-2012
Benjamins	2009-2010
Minimes	2007-2008
Cadets	2004-2005-2006
Juniors	2001-2002-2003
Séniors	>2000

18h30-19h30
Cross Fit Ado
Seb

19h15-20h15
Judo
Benjamins 1 & 2
Minimes 1&2
Alain

10h30-11h30
Renfo musculaire
Sport adapté
Seb

19h-20h
Yoga
Salle de
Danse Belly
Isabelle

19h30 - 20h30
Self Defense
Féminine
Yves

11h15 -12h30
Judo
Poussins 1&2 -
Benjamin 1
Alain

20h-21h
Cardio Boxing
Seb

20h30-21h30
Renfo musculaire
Seb

20h15-21h15
Circuit training
Seb

20h-21h15
Yoga
Salle de
Danse Belly
Isabelle

20h45 - 22h
Judo Adulte
A partir de
Cadet
Yves

12h45 - 14h15
De Benjamins 2
À Minimes 2
Alain

18h - 19h30
Jujitsu Brésilien
Yves

Nous nous réservons le droit de modifier les horaires en début de saison en fonction des effectifs inscrits. Merci de votre compréhension