

PLANNING DES ACTIVITÉS



MERCREDI		VENDREDI	
10h – 11h JUDO MINI-POUSSINS 6 à 7 ans			
11h30 – 12h MOTRI-JUDO 3 ans			
16h – 17h EVEIL JUDO 4 à 5 ans		17h – 18h JUDO MINI-POUSSINS 6 à 7 ans	
17h15 – 18h45 JUDO POUSSINS/BENJAMINS 8 à 11 ans		18h -19h JUDO POUSSINS/BENJAMINS 8 à 11 ans	
Séance continue double-activités pour ceux qui le souhaitent	18h45 - 19h45 JUDO Ados & Adultes	19h – 20h TAÏSO & RENFORCEMENT Adultes	
	19h45 – 20h45 TAÏSO & RENFORCEMENT Adultes	20h – 21h30 JUDO Ados & Adultes	
	20h45 – 21h30 SELF DÉFENSE Ados & Adultes		