

PLANNING DES COURS



ARTS MARTIAUX

ENFANTS | ADOS | ADULTES

LUNDI

JUDO / JIU JITSU
6 / 7 ans (U8)
17H00 - 17H45

**PRÉPARATION
PHYSIQUE**
Ados / Adultes
19H30 - 20H30

MARDI

JUDO / JIU JITSU
8 / 11 ans (U10 + U12)
17H00 - 18H00

**PRÉPARATION
PHYSIQUE**
Ados / Adultes
19H15 - 20H15

MERCREDI

JUDO / JIU JITSU
6 / 7 ans (U8)
14H00 - 14H45

JUDO / JIU JITSU
8 / 11 ans (U10 + U12)
15H00 - 16H00

JUDO / JIU JITSU
12 / 13 ans (U14)
16H15 - 17H45

JIU-JITSU BRÉSILIEN
Ados / Adultes
19H30 - 21H00

JEUDI

JU-JITSU COMBAT
12 / 15 ANS (U14 + U16)
17H45 - 18H30

CROSS TRAINING
Ados / Adultes
18H45 - 19H30

VENDREDI

JUDO / JIU JITSU
6 / 7 ans (U8)
17H00 - 17H45

JUDO / JIU JITSU
8 / 11 ans (U10 + U12)
18H00 - 19H00

CROSS TRAINING
Ados / Adultes
19H15 - 20H00

SAMEDI

**PRÉPARATION
PHYSIQUE**
Ados / Adultes
9H30 - 10H30
SELON AGENDA SPORTIF

JJB - Open Mat
Ados / Adultes
10H30 - 12H00
SELON AGENDA SPORTIF