

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00						9h - 10h NOUVEAU SELF DÉFENSE	9h - 10h Préparation musculaire*
9h30							
10h00						10h - 11h BABY JUDO 4-5 ans (2013-2014)	10h15 - 12h15
10h30							
11h00						11h - 12h30 JUJITSU Adultes	Plateforme Technique*
11h30							
12h00							
12h30							
14h00			14h - 15h JUDO 6 - 13 ans Débutant				
14h30							
15h00			15h - 16h BABY JUDO 4-5 ans (2013-2014)				
15h30							
16h00			16h - 17h ÉVEIL JUDO 3 ans (2015)				
16h30							
17h00			17h - 18h JUJITSU ADOS 10-13 ans (2005-2008)				
17h30	17h30 - 19h Préparation Compétition	17h30 - 18h30 JUDO 6-9 ans (2009-2012)		17h30 - 19h Préparation Compétition	17h30 - 18h30 JUDO 6-9 ans (2009-2012)		
18h00			18h - 19h NOUVEAU SELF DÉFENSE				
18h30		18h30 - 19h30 JUDO 10-13 ans (2005-2008)			18h30 - 19h30 JUDO 10-13 ans (2005-2008)		
19h00		19h30 - 20h15 Prépa. KATAS JUDO	19h - 20h Préparation KATAS JUJITSU		19h30 - 20h15 NOUVEAU NE-WAZA		
19h30							
20h00		20h15 - 21h45 JUDO Adultes	20h - 21h30 JUJITSU Adultes		20h15 - 21h45 JUDO Adultes		
20h30							
21h00							
21h30							

* Le premier dimanche du mois

Cours et entraînements avec : **Alexandre RUCEL**, B.E. 2nd degré, 6ème dan judo, c. noire karaté, Formateur National Expert Kata, Formateur Régional Kata, Formateur préparatoire aux hauts gradés, Expert Self-Défense
Martin ESCARPIT, B.E. 1er degré, 4ème dan
Manu DECROIX, CFPEB, 3ème dan, Expert Ne-Waza brésilien
Didier LANCEPLAINE, 2ème dan, Moniteur de judo
Christel CHEVROLLIER, 4ème dan judo, 3ème dan Aikido, Moniteur de judo