



Saison 2020-2021

Programme des cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00						9h - 10h BABY JUDO 4-5 ans (2015-2017)	
9h30							
10h00						10h - 11h	10h - 12h
10h30						SELF DÉFENSE	
11h00						11h - 12h30	Plateforme Technique* (+ 14 ans)
11h30						JUJITSU Adultes	
12h00							
12h30						12h30 - 13h15 NOUVEAU BOKEN + Baton	
13h00							
14h00			14h - 15h				
14h30			JUDO 6 - 13 ans Débutant				
15h00			15h - 16h				
15h30			BABY JUDO 4-5 ans (2015-2017)				
16h00			16h - 16h45				
16h30			ÉVEIL JUDO 3 ans (2017)				
17h00			17h - 18h				
17h30	17h30 - 18h30	17h30 - 18h30	KATA SPORTIF		17h30 - 18h30		
18h00	Préparation Compétition	JUDO 6-9 ans (2011-2014)	18h - 18h45		JUDO 6-9 ans (20011-2014)		
18h30		18h30 - 19h30	SELF DÉFENSE		18h30 - 19h30		
19h00		JUDO 10-13 ans (2007-2010)	18h45 - 19h30 NOUVEAU BOKEN + Baton		JUDO 10-13 ans (2007-2010)		
19h30		19h30 - 20h15 NOUVEAU NE-WAZA	19h30 - 20h15		19h30 - 20h15		
20h00		NOUVEAU NE-WAZA	KATAS		NE-WAZA		
20h30		20h15 - 21h45	20h15 - 21h45		20h15 - 21h45		
21h00		JUDO Adultes	JUJITSU Adultes		JUDO Adultes		
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
Manu DECROIX, CFPEB, 3ème dan, Expert Ne-Waza brésilien
Didier LANCEPLAINE, 2ème dan, Moniteur de judo
Yanil BENSALÉM, 1er dan judo, Assistant du Club
Christel CHEVROLLIER, 4ème dan judo, 3ème dan Aikido, Moniteur de judo
 2 pratiquants katas sportif : **Fabrice RIBOT**, B.E.1 judo, 4ème dan judo, certificats préparations mentales & **Grégory MEDJADBA**, C.Q.P. judo, 4ème dan judo