

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|---|---|--|---|--|---|--|
| 9h00 | | | | | | 9h - 10h | |
| 9h30 | | | | | | SELF DÉFENSE | |
| 10h00 | | | | | | 10h - 11h BABY JUDO 4-5 ans (2016-2017) | 10h - 12h |
| 10h30 | | | | | | | Plateforme Technique* (+ 14 ans) |
| 11h00 | | | | | | 11h - 12h30 JUJITSU Adultes | |
| 11h30 | | | | | | | |
| 12h00 | | | | | | | |
| 12h30 | | | | | | | |
| 13h00 | | | | | | | |
| 14h00 | | | 14h - 15h JUDO 6 - 13 ans Débutant | | | | |
| 14h30 | | | 15h - 16h BABY JUDO 4-5 ans (2016-2017) | | | | |
| 15h00 | | | 16h - 16h45 ÉVEIL JUDO 3 ans (2018) | | | | |
| 15h30 | | | 17h - 18h KATA SPORTIF | | | | |
| 16h00 | | | 17h30 - 18h30 JUDO 6-9 ans (2012-2015) | 17h30 - 18h30 NOUVEAU Prépa KATAS | 17h30 - 18h30 JUDO 6-9 ans (2012-2015) | | |
| 16h30 | | | 18h - 19h SELF DÉFENSE | | | | |
| 17h00 | 17h30 - 18h30 Préparation Compétition | 18h30 - 19h30 JUDO 10-13 ans (2008-2011) | 19h - 20h KATAS | | | 18h30 - 19h30 JUDO 10-13 ans (2008-2011) | |
| 17h30 | | 19h30 - 20h15 NE-WAZA & KATAS | 20h - 21h45 JUJITSU Adultes | | | 19h30 - 20h15 NE-WAZA | |
| 18h00 | | 20h15 - 21h45 JUDO Adultes | | | | 20h15 - 21h45 JUDO Adultes | |
| 18h30 | | | | | | | |
| 19h00 | | | | | | | |
| 19h30 | | | | | | | |
| 20h00 | | | | | | | |
| 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
Manu DECROIX, CFPEB, 3ème dan, Expert Ne-Waza brésilien
Didier LANCEPLAINE, 2ème dan, Moniteur de judo
Fabrice RIBOT, B.E.1 judo, 4ème dan judo, certificats préparations mentales
Grégory MEDJADBA, C.Q.P. judo, 4ème dan judo