

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00						9h - 10h BABY JUDO 4-5 ans (2015-2017)	
9h30							
10h00						10h - 11h SELF DÉFENSE	10h - 12h Plateforme Technique* (+ 14 ans)
10h30							
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 (2015-2017)				
15h00			16h - 16h45 ÉVEIL JUDO 3 ans (2017)				
15h30			17h - 18h KATA SPORTIF				
16h00							
16h30							
17h00							
17h30	17h30 - 18h30 Préparation Compétition	17h30 - 18h30 JUDO 6-9 ans (2011-2014)	18h - 18h45 SELF DÉFENSE		17h30 - 18h30 JUDO 6-9 ans (20011-2014)		
18h00		18h30 - 19h30 JUDO 10-13 ans (2007-2010)	18h45 - 19h30 NOUVEAU BOKEN + Baton		18h30 - 19h30 JUDO 10-13 ans (2007-2010)		
18h30		19h30 - 20h15 NE-WAZA	19h30 - 20h15 KATAS		19h30 - 20h15 NE-WAZA		
19h00		20h15 - 21h45 JUDO Adultes	20h15 - 21h45 JUJITSU Adultes		20h15 - 21h45 JUDO Adultes		
19h30							
20h00							
20h30							
21h00							
21h30							

* Le premier dimanche du mois

Cours et entraînements avec : **Alexandre RUCÉL**, 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 CHEVROLIER, 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