

PROGRAMME DES COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00						9h-10h	
9h30						SELF DÉFENSE	
10h00						10h-11h	10h-12h
10h30						BABY JUDO 3-5 ANS	Plateforme Technique* (+14 ans)
11h00						11h-12h30	
11h30						JUJITSU Adultes à partir de 14 ans	
12h00							
12h30							
14h00			14h-15h JUDO 6-13 ANS				
14h30			15h-16h BABY JUDO 3-5 ANS				
15h00			16h-18h ENTRAÎNEMENT ENCADREMENT				
15h30							
16h00							
16h30							
17h00							
17h30		17h30-18h30 JUDO 6-9 ANS		17h30-21h30		17h30-18h30 JUDO 6-9 ANS	
18h00			18h-19h30 SELF DÉFENSE				
18h30		18h30-19h30 JUDO 10-13 ANS		PRÉPARATION KATAS & GRADES à partir de minime		18h30-19h30 JUDO 10-13 ANS	
19h00							
19h30		19h30-20h15 JJB & JUDO SOL (NE-WAZA)	19h30-21h30 JUJITSU Adultes à partir de 14 ans			19h30-20h15 JJB & JUDO SOL (NE-WAZA)	
20h00		20h15-21h30 JUDO Adultes à partir de 14 ans				20h15-21h30 JUDO Adultes à partir de 14 ans	
20h30							
21h00							
21h30							

* En fonction du calendrier sportif

TARIFS : 3 à 5 ans : 175€* • 6 à 13 ans : 205€* • 14 à 19 ans : 220€* • Adultes : 230€*
(Adultes et +14 ans peuvent accéder à l'ensemble des disciplines) • * tarif à l'année, licence et assurance comprises