

## PROGRAMME DES COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00						9h-10h	
9h30						SELF DÉFENSE	
10h00						10h-11h BABY JUDO 3-5 ans (2017-2019)	10h-12h
10h30							Plateforme Technique* (+ 14 ans)
11h00						11h-12h30 JUJITSU Adultes à partir de 14 ans (2008 et +)	
11h30							
12h00							
12h30							
* En fonction du calendrier sportif							
14h00			14h-15h JUDO 6-13 ans (2009-2014)				
14h30							
15h00			15h-16h BABY JUDO 3-5 ans (2017-2019)				
15h30							
16h00			16h-18h ENTRAÎNEMENT ENCADREMENT				
16h30							
17h00							
17h30		17h30-18h30 JUDO 6-9 ans (2013-2016)		17h30-21h30		17h30-18h30 JUDO 6-9 ans (2013-2016)	
18h00			18h-19h30 SELF DÉFENSE				
18h30		18h30-19h30 JUDO 10-13 ans (2009-2012)		Préparation KATAS & GRADES à partir de minime (2009 et +)		18h30-19h30 JUDO 10-13 ans (2009-2012)	
19h00							
19h30		19h30-20h15 JJB & JUDO SOL (NE-WAZA)	19h30-21h30 JUJITSU Adultes à partir de 14 ans (2008 et +)			19h30-20h15 JJB & JUDO SOL (NE-WAZA)	
20h00							
20h30		20h15-21h30 JUDO Adultes à partir de 14 ans (2008 et +)				20h15-21h30 JUDO Adultes à partir de 14 ans (2008 et +)	
21h00							
21h30							

**TARIFS :** 3 à 5 ans : 170€\* • 6 à 13 ans : 200€\* • 14 à 19 ans : 210€\* • Adultes : 220€\*  
(Adultes et +14 ans peuvent accéder à l'ensemble des disciplines) • \*tarif à l'année, licence et assurance comprises