



Planning des cours de judo 2021-2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 à 12h00							stages sur convocation
13h - 14h 14h - 15h			Cours Hameau Arc-en-Ciel			stages arbitrage, entraînements spécifiques (sur convocation) préparation technique, passage de grade, visionnage vidéo, préparation physique...	
15h00 à 15h45			5 - 6 - 7 ans 2016 – 2015 - 2014				
15h45 à 16h30			5 ans 2016				
16h30 à 17h15			4 ans 2017				
17h30 à 18h15	5 - 6 ans 2016 - 2015	6 - 7 ans débutants 2015 - 2014	6 - 7 ans 2015 - 2014	5 - 6 ans 2016 - 2015	6-7 ans débutants 2015-2014		
18h15 à 19h00	7 - 9 ans 2014 - 2012	7 - 9 ans 2014 - 2012	7 - 9 ans 2014 - 2012	7 - 9 ans 2014 - 2012	7 - 9 ans 2014 - 2012		
19h00 à 20h00	10-15 ans 2011 - 2006	10-12 ans 2011 - 2009	10-15 ans 2011 - 2006	10-12 ans 2011 - 2009	10-15 ans 2011 - 2006		
19h45 à 21h00	Entretien Physique (à partir de 6 personnes)		Adultes dont débutants		Adultes dont débutants		

Attention, l'association se réserve le droit de déplacer des cours en fonction des demandes d'inscription.