



PALAIS DES SPORTS

2025-2026

HORAIRES

Pour les plus jeunes, des aménagements particuliers peuvent être décidés par les professeurs, en accord avec les parents, pour s'adapter aux pratiquants (gabarit, maturité, impératifs familiaux...)

JOUR	HORAIRES	CATEGORIES ou ACTIVITES
LUNDI	17 h 30 à 18 h 30	Mini-poussin(e)s (2018/2019)
	18 h 30 à 19 h 30	Poussin(e)s (2016/2017)
	19 h 45 à 21 h 00	Cross-training - taïso
MARDI	15 h 30 à 17 h 15	École Saint -François
	17 h 30 à 19 h 00	Benjamin(e)s (2014/2015) - Minimes (2012/2013)
	19 h 00 à 21 h 00	Cadets – Juniors – Seniors (2011 et avant) Cours et Entraînement
MERCREDI	14 h 00 à 15 h 00	Éveil judo (2020/2021/2022)
	15 h 00 à 16 h 30	Poussin(e)s (2016/2017)
	16 h 30 à 18 h 00	Benjamin(e)s (2014/2015) - Minimes (2012/2013)
	18 h 30 à 20 h 00	Préparation compétition, grade technique judo et kata
JEUDI	17 h 30 à 18 h 30	Mini-poussin(e)s (2018/2019)
	18 h 30 à 19 h 30	Poussin(e)s (2016/2017)
VENDREDI	15 h 30 à 17 h 15	École Saint -François
	17 h 30 à 19 h 00	Benjamin(e)s (2014/2015) - Minimes (2012/2013)
	19 h 00 à 21 h 00	Cadets – Juniors – Seniors (2011 et avant) Cours & entraînement
SAMEDI	9 h 45 à 10 h 45	Mini-poussin(e)s (2018/2019)
	11 h 00 à 11 h 45	Éveil judo (2020/2021/2022)

**Cross-training = développement force athlétique, puissance, endurance, vitesse, souplesse, coordination, par des exercices appropriés.*

SALLE DE MUSCULATION

- Lundi 19 h à 20 h 30
- Mercredi 18 h à 20 h
- Samedi 10 h à 11 h en accès libre,
pour les majeurs titulaires de la licence FFJDA (par groupes de 2 au minimum).

HORAIRES PAR CATÉGORIES

CATÉGORIES OU ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES
Éveil judo (2020/2021/2022)	MERCREDI	14 h 00 à 15 h 00
	SAMEDI	11 h 00 à 11 h 45
Mini-poussin(e)s (2018/2019))	LUNDI	17 h 30 à 18 h 30
	JEUDI	17 h 30 à 18 h 30
	SAMEDI	9 h 45 à 10 h 45
Poussin(e)s (2016/2017	LUNDI	18 h 30 à 19 h 30
	MERCREDI	15 h 00 à 16 h 30
	JEUDI	18 h 30 à 19 h 30
Benjamin(e)s (2014/2015) - Minimes (2012/2013)	MARDI	17 h 30 à 19 h 00
	MERCREDI	16 h 30 - 18 h 00
	VENDREDI	17 h 30 - 19 h 00
Cadets – Juniors – Seniors (2011 et avant)	MARDI	19 h 00 - 21 h 00
	VENDREDI	19 h 00 - 21 h 00
Préparation compétition, grade technique judo et kata	MERCREDI	18 h30 _ 20 h 00
Cross-training	LUNDI	19 h 30 à 20 h 30