



2022-2023

HORAIRES

JOUR	HORAIRES	CATEGORIES ou ACTIVITES
LUNDI	17 h 15 à 18 h 15	Mini-poussin(e)s (2015/2016)
	18 h 15 à 19 h 15	Poussin(e)s (2013/2014)
	19 h 15 à 20 h 30	Technique judo/kata/objectif : DEVENIR CEINTURE NOIRE
MARDI	15 h 30 à 17 h 15	École Saint -François
	17 h 30 à 19 h 00	Benjamin(e)s (2011/2012)- Minimes (2009/2010) & partie Cadets 1 ^{ère} année (2008)
	19 h 15 à 21 h 00	Cadets – Juniors – Seniors (2008 et avant) Cours et Entraînement
MERCREDI	10 h 15 à 11 h 15	Éveil judo (2017/2018) et Mini-poussin(e)s (2015/2016)
	14 h 00 à 15 h 00	Éveil judo (2017/2018/2019)
	15 h 00 à 16 h 30	Poussin(e)s (2013/2014)
	16 h 30 à 18 h 00	Benjamin(e)s (2011/2012)- Minimes (2009/2010) & partie Cadets 1 ^{ère} année (2008)
	18 h 30 à 20 h 00	Cadets – Juniors – Seniors (2008 et avant) Entraînement - randoris
JEUDI	17 h 30 à 18 h 30	Mini-poussin(e)s (2015/2016)
	18 h 30 à 20 h 00	Cross-training - taïso
VENDREDI	15 h 30 à 17 h 15	École Saint -François
	17 h 30 à 19 h 00	Benjamin(e)s (2011/2012)- Minimes (2009/2010) & partie Cadets 1 ^{ère} année (2008)
	19 h 15 à 21 h 00	Cadets – Juniors – Seniors (2008 et avant) Cours & entraînement
SAMEDI	9 h 45 à 10 h 45	Mini-poussin(e)s (2015/2016)
	11 h 00 à 11 h 45	Éveil judo (2017/2018/2019)

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

SALLE DE MUSCULATION

- Les lundis et mercredis de 18 h à 20 h
- Le samedi de 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	JOURS	HORAIRES
<i>Benjamin(e)s-Minimes 2011/2012</i>	MARDI	17 h 30 à 19 h 00
	MERCREDI	16 h 30 à 18 h 00
	VENDREDI	17 h 30 à 19 h 00
<i>Cadets – Juniors – Seniors 2008 et avant</i>	MARDI <i>Cours et entraînement</i>	19 h 15 à 21 h 00
	MERCREDI <i>Entraînement - Randoris</i>	18 h 30 à 20 h 00
	VENDREDI <i>Cours et entraînement</i>	19 h 15 à 21 h 00
<i>Cadet(te)s 1^{ère} année 2008</i>	MARDI	17 h 30 à 19 h 00
	VENDREDI	17 h 30 à 19 h 00
<i>École Saint-François</i>	MARDI	15 h 30 à 17 h 15
	VENDREDI	15 h 30 à 17 h 15
<i>Éveil judo 2017/2018/2019</i>	MERCREDI	10 h 15 à 11 h 15
	MERCREDI	14 h 00 à 15 h 00
	SAMEDI	11 h 00 à 11 h 45
<i>Mini-poussin(e)s 2015/2016</i>	LUNDI	17 h 15 à 18 h 15
	MARDI	17 h 30 à 18 h 30
	MERCREDI	10 h 15 à 11 h 15
	SAMEDI	9 h 45 à 10 h 45
<i>Poussin(e)s 2013/2014</i>	LUNDI	18 h 15 à 19 h 15
	MERCREDI	15 h 00 à 16 h 30
<i>A PARTIR DE MINIMES</i>	LUNDI <i>Technique, kata, etc.</i>	19 h 15 à 20 h 30
<i>Cross-training - Taïso</i>	JEUDI	18 h 30 à 20 h 00