



# 2023-2024

# 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 15 à 18 h 15	Mini-poussin(e)s (2016/2017)
	18 h 15 à 19 h 15	Poussin(e)s (2014/2015)
	19 h 15 à 20 h 30	Cross-training - taïso
		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 (2012/2013)- Minimes (2010/2011)
	19 h 15 à 21 h 00	Cadets – Juniors – Seniors (2009 et avant) Cours et Entraînement
MERCREDI	10 h 15 – 11 h 15	Mini-poussin(e)s (2016/2017)
	14 h 00 à 15 h 00	Éveil judo (2018/2019/2020)
	15 h 00 à 16 h 30	Poussin(e)s (2014/2015)
	16 h 30 à 18 h 00	Benjamin(e)s (2012/2013)- Minimes (2010/2011)
	18 h 30 à 20 h 00	Préparation physique
JEUDI	17 h 30 à 18 h 30	Mini-poussin(e)s (2016/2017)
	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 (2012/2013)- Minimes (2010/2011)
	19 h 15 à 21 h 00	Cadets – Juniors – Seniors (2009 et avant) Cours & entraînement
SAMEDI	9 h 45 à 10 h 45	Mini-poussin(e)s (2016/2017)
	11 h 00 à 11 h 45	Éveil judo (2018/2019/2020)

*\*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).

## RÉCAPITULATIF

### HORAIRES PAR CATÉGORIES

CATÉGORIES OU ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES
Éveil judo (2018/2019/2020)	MERCREDI	14 h 00 à 15 h 00
	SAMEDI	11 h 00 à 11 h 45
Mini-poussin(e)s (2016/2017)	LUNDI	17 h 15 à 18 h 15
	MERCREDI	10 h 15 à 11 h 15
	JEUDI	17 h 30 à 18 h 30
	SAMEDI	9 h 45 à 10 h 45
Poussin(e)s (2014/2015)	LUNDI	18 h 15 à 19 h 15
	MERCREDI	15 h 00 à 16 h 30
Benjamin(e)s (2012/2013)- Minimes (2010/2011)	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 (2009 et avant)	MARDI	19 h 15 - 21 h 00
	VENDREDI	19 h 15 - 21 h 00
Technique judo/kata	LUNDI	19 h 15 à 20 h 30
Préparation physique	MERCREDI	18 h 30 à 20 h 00
Cross-training - taïso	LUNDI	19 h 15 à 20 h 30
	JEUDI	18 h 30 à 20 h 00