



Planning des cours - Saison 2019 - 2020

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		
MUNDO - Grande Salle	MUNDO - Petite salle	MUNDO - Grande salle	MUNDO - Grande salle	MUNDO - Petite salle	MUNDO - Grande Salle	MUNDO - Petite Salle	NIEDER
			15h45 Baby 16h45				
18h00 Poussins 19h00		18h15 Pré-poussins 19h15			16h30 Eveil 1 17h15		
19h00 Judo Compétition Cadets / Juniors Seniors 20h30	19h30 Self-déf. au fém. 20h15	19h15 Benjamins/Minimes 20h15			17h15 Eveil 2 18h15		17h30 Nieder 18h30
					18h15 Poussins/Benjamins 19h15		
					19h15 "Toutouyoutou" Renforcement musculaire 20h15	19h00 Minimes Cadets 1 et 2 20h15	
	20h30 Cross-training 21h15	20h30 Judo Adultes Cadets / Juniors Seniors 22h00		20h00 Perfectionnement & Préparation Grade selon les disponibilités 22h00	20h30 Judo Adultes Cadets 3 / Juniors Seniors 22h00	20h30 Self-défense 21h30	