

PLANNING DES COURS DE JUDO / JU-JITSU / SELF DEFENSE / TAÏSO : SAISON 2023-2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi matin	Samedi après-midi
Bruno Renard	Ali Benkerroum	Alain Hug	Bruno Renard	Bruno Carlotti	Bruno Carlotti	Ali Benkerroum
PRE-POUSSINS POUSSINS Judo 18h30 - 19h30	PRE-POUSSINS POUSSINS Judo 17h30 - 18h30	POUSSINS BENJAMINS MINIMES Self-Défense 13h30 - 14h30	PRE-POUSSINS POUSSINS Judo 18h15 - 19h15	BABY 1 Judo 17h00 - 17h45	TAÏSO 20h30 - 21h30	BABY 2 Judo 14h30 - 15h30
BENJAMINS MINIMES CADETS Judo 19h30 - 20h30	BENJAMINS MINIMES CADETS Judo 18h30 - 20h00	BABY 1 Judo 14h30 - 15h30	BENJAMINS MINIMES CADETS Judo 19h15 - 20h30	BABY 2 Judo 17h45 - 18h30		PRE-POUSSINS Judo 15h30 - 16h30
		PRE-POUSSINS Judo 15h30 - 16h30		PRE-POUSSINS POUSSINS Judo 18h30 - 19h30		POUSSINS Judo 16h30 - 17h30
		POUSSINS Judo 16h30 - 17h30				BENJAMINS MINIMES Judo 17h30 - 18h30
			Bruno Carlotti			CADETS - JUNIORS - SENIORS Judo Technique 18h30 - 20h00
			TAÏSO 20h30 - 21h30			
Gaëtan Lachaise CADETS - JUNIORS - SENIORS Ju-Jitsu Technique Self-Défense 20h30 - 22h00		Alain Hug CADETS - JUNIORS - SENIORS Judo Technique 20h30 - 22h00	Gaëtan Lachaise CADETS - JUNIORS - SENIORS Ju-Jitsu Technique Self-Défense 20h30 - 22h00			Préparation Kata 20h00 - 20h30

CATEGORIES D'ÂGE

BABY 1 Né(e) en 2019 > 4 ans	PRE-POUSSINS Né(e) en 2016-2017 de 6 à 7 ans	BENJAMINS Né(e) en 2012-2013 de 10 à 11 ans	CADETS Né(e) en 2007-2008-2009 de 14 à 16 ans	SENIORS Né(e) <= 2003 2N ans +
BABY 2 Né(e) en 2018 > 5 ans	POUSSINS Né(e) en 2014-2015 de 8 à 9 ans	MINIMES Né(e) en 2010-2011 de 12 à 13 ans	JUNIORS Né(e) en 2004-2005-2006 de 17 à 19 ans	