



# COURS SAISON 2019/2020

## EVEIL JUDO (*une séance par semaine*)

|          |    |                   |                  |
|----------|----|-------------------|------------------|
| MERCREDI | de | 16 h 30 à 17 h 15 | (né(e)s en 2014) |
|          | de | 17 h 30 à 18 h 15 | (né(e)s en 2015) |
| SAMEDI   | de | 10 h 30 à 11 h 15 | (né(e)s en 2014) |
|          | de | 11 h 30 à 12 h 15 | (né(e)s en 2015) |

## ENFANTS (6 à 8 ans)

|          |    |                   |
|----------|----|-------------------|
| MERCREDI | de | 16 h 30 à 17 h 30 |
| SAMEDI   | de | 10 h 30 à 11 h 30 |

## ENFANTS (7 à 12 ans)

|          |    |                   |
|----------|----|-------------------|
| MERCREDI | de | 15 h 00 à 16 h 30 |
| SAMEDI   | de | 09 h 15 à 10 h 30 |

## ADULTES ET ADOS

|          |    |                   |
|----------|----|-------------------|
| MARDI    | de | 19 h 30 à 21 h 00 |
| VENDREDI | de | 19 h 30 à 21 h 00 |

## JUJITSU (*à partir de 15 ans*)

|       |    |                   |
|-------|----|-------------------|
| LUNDI | de | 20 h 00 à 21 h 30 |
| JEUDI | de | 20 h 00 à 21 h 30 |

## TAÏSO (*à partir de 15 ans*)

|          |    |                   |
|----------|----|-------------------|
| LUNDI    | de | 19 h 00 à 20 h 00 |
| MERCREDI | de | 19 h 00 à 20 h 00 |

## SELF-DEFENSE (*à partir de 13 ans*)

|          |    |                   |
|----------|----|-------------------|
| VENDREDI | de | 18 h 30 à 19 h 30 |
|----------|----|-------------------|

## KATA

|          |    |                   |
|----------|----|-------------------|
| LUNDI    | de | 18 h 00 à 19 h 00 |
| MERCREDI | de | 18 h 00 à 19 h 00 |