

HORAIRE DES COURS

SAISON 2021

(sous réserve de modification)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		13h30 - 14h30 Révision technique Passage grade		
17h00 - 17h45 Pré-judo 5 ans	17h00 - 17h45 Blanches 1	14h45 - 15h30 Pré-judo 4 ans	17h00 - 17h45 Blanches 1	17.00 - 18:15 Ju-Jitsu enfants 10 à 14 ans
18h00 - 19h00 Blanches 2	18h00 - 19h00 Couleurs 1	16h00 - 16h45 Pré-judo 5 ans	18h00 - 19h00 Couleurs 1	18h30 - 20h00 Judo -20 ans
19h15 - 20h00 Couleurs 2	19h00 - 20h30 Judo -20 ans Promenades	17h00 - 17h45 Blanche 1	19h00 - 20h30 Condition physique Extérieur	
18h30 - 19h30 Condition physique salle de gym	19h15 - 20h45 CRPR	18h00 - 19h30 Couleurs 2	19h15 - 20h45 CRPR	

Pré-Judo

enfants débutants âgés de 6 ans à 8 ans

Pré-Judo

enfants débutants âgés de 8 ans à 14 ans

Blanches 1

enfants avancés âgés de 7 ans à 9 ans

Blanches 2

enfants avancés âgés de 10 ans à 16 ans

Couleurs 1

enfants désirant avancer le programme technique

Couleurs 2

jeunes entre 12 et 16 ans - préparation physique

Révision-Passage

enfants de 10 à 14 ans désirant s'initier au Ju-Jitsu

Condition Physique

Athlètes intégrés dans le dispositif SAE -20 ans

Ju-Jitsu enfants

Athlètes intégrés dans le dispositif SAE +16 ans

Judo -20 ans

Membre du JCC agé de 14 ans à -20 ans

CRPR

Entraînement du Centre Régional de Performance Romand