

HORAIRE DES COURS

SAISON 2020 - 2021

(sous réserve de modification)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
		13h30 - 14h30 Révision technique Passage grade		
17h00 - 17h45 Pré-judo 5 ans	17h00 - 17h45 Blanches 1	15h00 - 15h45 Pré-judo 4 ans	17h00 - 17h45 Blanches 1	17.00 - 18:00 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	18h15 - 19h30 SAE
19h15 - 20h00 Couleurs 2	19h15 - 20h45 CRPR	17h00 - 17h45 Blanche 1	19h15 - 20h45 CRPR	
18h30 - 19h30 Condition physique salle de gym		18h00 - 19h30 Couleurs 2		

Pré-Judo	enfants âgés de 4 ans
Pré-Judo	enfants âgés de 5 ans
Blanches 1	enfants débutants âgés de 6 ans à 8 ans
Blanches 2	enfants débutants âgés de 8 ans à 14 ans
Couleurs 1	enfants avancés âgés de 7 ans à 9 ans
Couleurs 2	enfants avancés âgés de 10 ans à 16 ans
Révision-Passage	enfants désirant avancer le programme technique
Condition Physique	jeunes entre 12 et 16 ans - préparation physique
Ju-Jitsu enfants	enfants de 10 à 14 ans désirant s'initier au Ju-Jitsu
SAE	Athlètes intégrés dans le dispositif SAE -16 ans
CRPR	Athlètes intégrés dans le dispositif SAE +16 ans