

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	15h00 - 15h45 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	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

Judo -20 ans

Membre du JCCagé de 14 ans à -20 ans