

Saison 2025/2026

Mardi Judo	Ado/Adultes Technique 19h30 à 21h30 Ad			
Mercredi Judo	Après midi 7/8 ans 14h à 15h M1	Apr midi 5/6 ans 15h15 à 16h15 M2	Apr midi 9/10 ans 16h30 à 17h45 M3	Apr midi 11/14 ans 18h à 19h30 M4
Mercredi Self Défense	Ado/Adultes 19h30 à 21h30 ASelf			
Jeudi judo	Ado/Adultes Cardio 19h30 à 21h Ad			
Vendredi Judo	Préparation physique réservé Compétiteur 18h15 à 19h15	En jaune code des cours		
Samedi Judo	5/6/7 ans 9h à 10h	S1	Cours compétition 12h 13h30	
	8/13 ans 10h15 à 11h45	S2		