

HORAIRES DES COURS 2024/2025 Judo-Taïso-Self Défense	Professeur : LOU MENARD
Lundi (Dojo et Atlanta)	
Cours parents-baby judo (2020/2019) (dojo)	17h15 à 18h00
Pré-poussins (2018/2017) (salle Atlanta)	18h à 19h00
Poussins benjamins (2016 à 2013)(salle Atlanta)	19h à 20h00
Cours Self défense (salle Atlanta)	20h à 21h00
Mardi (Dojo)	
Taïso A partir de 16 ans	12h30 à 13h30
Pré poussins (2018/2017)	17h15 à 18h00
Poussins (2016/2015)	18h à 19 heures
Benjamins Minimes(2011/2012/2013/2014)	19h à 20 heures
Ne-waza minimes a seniors (à partir de 2012)	20h à 21h30
Mercredi (Dojo)	
Baby judo (2020/2019)	16 h15 à 17heures
Pré-poussins (2018/2017)	17 h à 18 heures
Poussins benjamins (2016/2015/2014/2013)	18 h à 19 heures
Minimes à seniors (à partir de 2012)	19 h à 21 heures
Vendredi (Dojo)	
Taïso à partir de 16 ans	12h30 à 13h30
Baby judo (2020/2019)	17h 15 à 18 h00
Pré-poussins (2018/2017)	18h à 19 heures
Poussins benjamins (2016/2015/2014/2013)	19h à 20 heures
Minimes à seniors (à partir de 2012)	20h à 21h30
HORAIRES DU TAIISO 2024/2025	Professeur : SYLVAIN HUET
Mardi (Dojo)	
Taïso (à partir de 16 ans)	20 à 21 heures
Taïso Cross training	21 à 22 heures