

HORAIRES DES COURS 2025/2026 Judo-Taïso-Self défense- Ne waza	Professeur : LOU MENARD
Lundi (Dojo et Atlanta)	
Cours parents-baby judo (2020/2021) (dojo)	17h15 à 18h00
Pré-poussins (2019/2018) (salle Atlanta)	18h à 19h00
Poussins benjamins (2017 à 2014)(salle Atlanta)	19h à 20h00
Cours Self –défense à partir de 16 ans (salle Atlanta)	20h à 21h00
Mardi (Dojo)	
Taïso A partir de 16 ans	12h30 à 13h30
Pré-poussins (2019/2018)	17h15 à 18h00
Poussins (2017/2016)	18h à 19 heures
Benjamins-minimes (2015/2014/2013/2012) Perfectionnement	19h à 20 heures
Ne-waza minimes a seniors (à partir de 2013)	20h à 21h30
Mercredi (Dojo)	
Baby judo (2020/2021)	16 h15 à 17heures
Pré-poussins (2019/2018)	17 h à 18 heures
Poussins /benjamins (2017/2016/2015/2014)	18 h à 19 heures
Minimes à seniors (à partir de 2013)	19 h à 21 heures
Vendredi (Dojo)	
Taïso à partir de 16 ans	12h30 à 13h30
Baby judo (2020/2021)	17h 15 à 18 h00
Pré-poussins (2019/2018)	18h à 19 heures
Poussins benjamins (2017/2016/2015/2014)	19h à 20 heures
Minimes à seniors (à partir de 2013)	20h à 21h30
HORAIRES DU TAIISO 2025/2026	Professeur : SYLVAI N HUET
Mardi (Dojo)	
Taïso (à partir de 16 ans)	20 à 21 heures
Taïso Cross training	21 à 22 heures