

|                                                                                |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>HORAIRES DES COURS 2026/2027</b><br><b>Judo-Taïso-Self défense- Ne waza</b> | Professeur : LOU MENARD    |
| <b>Lundi (Dojo et Atlanta)</b>                                                 |                            |
| Baby judo (2022/2021) (Dojo)                                                   | 17h15 à 18h00              |
| Pré-poussins (2020/2019) (salle Atlanta)                                       | 18h00 à 19h00              |
| Poussins / Benjamins (2018 à 2015) (salle Atlanta)                             | 19h00 à 20h00              |
| Cours Self –défense à partir de 16 ans (salle Atlanta)                         | 20h00 à 21h00              |
|                                                                                |                            |
| <b>Mardi (Dojo)</b>                                                            |                            |
| Taïso à partir de 16 ans                                                       | 12h30 à 13h30              |
| Pré-poussins (2020/2019)                                                       | 17h15 à 18h00              |
| Poussins (2018/2017)                                                           | 18h00 à 19h00              |
| Benjamins / Minimes (2016/2015/2014/2013)<br>Perfectionnement                  | 19h00 à 20h00              |
| Ne-waza Minimes à Séniors (à partir de 2014)                                   | 20h00 à 21h30              |
|                                                                                |                            |
| <b>Mercredi (Dojo)</b>                                                         |                            |
| Baby judo (2022/2021)                                                          | 16h15 à 17h00              |
| Pré-poussins (2020/2019)                                                       | 17h00 à 18h00              |
| Poussins / Benjamins (2018/2017/2016/2015)                                     | 18h00 à 19h00              |
| Minimes à Séniors (à partir de 2014)                                           | 19h00 à 21h00              |
|                                                                                |                            |
| <b>Vendredi (Dojo)</b>                                                         |                            |
| Taïso à partir de 16 ans                                                       | 12h30 à 13h30              |
| Baby judo (2022/2021)                                                          | 17h15 à 18h00              |
| Pré-poussins (2020/2019)                                                       | 18h00 à 19h00              |
| Poussins / Benjamins (2018/2017/2016/2015)                                     | 19h00 à 20h00              |
| Minimes à Séniors (à partir de 2014)                                           | 20h00 à 21h30              |
|                                                                                |                            |
| <b>HORAIRES DU TAIISO 2026/2027</b>                                            | Professeur : SYLVAI N HUET |
|                                                                                |                            |
| <b>Mardi (Dojo)</b>                                                            |                            |
| Taïso (à partir de 16 ans)                                                     | 20h00 à 21h00              |
| Taïso Cross training                                                           | 21h00 à 22h00              |