



Horaires des cours par tranche d'âge pour la saison 2022-2023

AGE	N° COURS	JOURS ET HEURES DES COURS
3 ans et demi 4 ans	Baby Judo	Lundi de 17h45 à 18h45
5-6 ans	1	Mercredi de 17h à 18h Vendredi de 17h45 à 18h45
7-9 ans	2	Lundi de 18h45 à 19h45 Mercredi de 18h à 19h
10-13 ans	3	Mercredi de 19h à 20h Vendredi de 18h45 à 19h45
Ados Adultes	4	Mercredi de 20h à 21h15 Vendredi de 19h45 à 21h00
+10 ans	Compétition	Lundi de 19h45 à 20h45
Groupe 3 et 4	Cardio/training/ Kata/Ne waza (sol)	Lundi de 19h45 à 20h45