

DOJO RIORGEOIS – JUDO JUJITSU TAÏSO

PLANNING SAISON SPORTIVE 2018-2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p><u>18h-19h</u> :</p> <p>TAÏSO CROSS TRAINING (H&F) Né(e)s en 2002 et avant</p>	<p><u>17h-18h</u> :</p> <p>BABY-JUDO GROUPE 1 (filles & garçons) 4 et 5 ans Né(e)s en 2013-2014</p>	<p><u>15h45-16h45</u> :</p> <p>BABY-JUDO GROUPE 2 (filles & garçons) 4 et 5 ans Né(e)s en 2013-2014</p>	<p><u>12h15-13h15</u> :</p> <p>TAÏSO CROSS TRAINING (H&F) Né(e)s en 2002 et avant</p>	<p><u>17h45-19h15</u> :</p> <p>JUDO PRÉADOLESCENTS (filles & garçons) Né(e)s en 2005-2006 et 2007-2008</p>	<p><u>9h30-11h</u> :</p> <p>ÉTUDE DES KATAS</p>
<p><u>19h-20h30</u> :</p> <p>JUDO ADOLESCENTS-ADULTES Né(e)s en 2005-2006 « confirmés » et 2004 et avant</p>	<p><u>18h-19h</u> :</p> <p>JUDO ENFANTS <i>Groupe poussins</i> (filles & garçons) Né(e)s en 2009 et 2010</p>	<p><u>16h45-17h45</u> :</p> <p>JUDO ENFANTS <i>Groupe mini-poussins</i> (filles & garçons) Né(e)s en 2011 et 2012</p>		<p><u>19h30-21h15</u> :</p> <p>JUDO ADOLESCENTS-ADULTES Né(e)s en 2004 et avant</p>	<p><u>11h15-12h15</u> :</p> <p>JUDO ENFANTS <i>Groupe fusionné</i> <i>mini-poussins et</i> <i>poussins</i> Né(e)s en 2009-2010- 2011-2012</p>
	<p><u>19h15-20h45</u> :</p> <p>JUJITSU (à partir de 14 ans) Né(e)s en 2004 et avant</p>	<p><u>17h45-19h</u> :</p> <p>JUDO PRÉADOLESCENTS (filles & garçons) Né(e)s en 2006-2007-2008 + 2005 « peu expérimentés »</p>		<p><u>21h15-21h30</u> :</p> <p>PRÉPARATION PHYSIQUE JUDO, pour les volontaires</p>	
	<p><u>20h45-21h15</u> :</p> <p>ÉTUDE DES KATAS</p>	<p><u>19h-20h30</u> :</p> <p>JUDO ADOLESCENTS-ADULTES Né(e)s en 2005 « confirmés » et 2004 et avant</p>			

