

DOJO RIORGEOIS Judo • Jujitsu • Taïso Cross-Training

PLANNING SAISON SPORTIVE 2019-2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p><u>18h15-19h15</u> : CROSS-TRAINING TAÏSO (H&F) Né(e)s en 2003 et avant</p>	<p><u>17h-18h</u> : BABY-JUDO Groupe du mardi (filles & garçons) 4 et 5 ans Né(e)s en 2014-2015</p>	<p><u>15h45-16h45</u> : BABY-JUDO Groupe du mercredi (filles & garçons) 4 et 5 ans Né(e)s en 2014-2015</p>	<p><u>12h15-13h15</u> : CROSS-TRAINING TAÏSO (H&F) Né(e)s en 2003 et avant</p>	<p><u>17h45-19h15</u> : JUDO PRÉADOLESCENTS (filles & garçons) Né(e)s en 2006-2007 et 2008-2009</p>	<p><u>9h30-11h</u> : Étude des katas, Préparation Physique des judokas</p>
<p><u>19h15-20h45</u> : JUDO ADOLESCENTS-ADULTES Né(e)s en 2006-2007 « confirmés » et 2005 et avant</p>	<p><u>18h-19h</u> : JUDO ENFANTS Groupe spécial poussins (filles & garçons) Né(e)s en 2010 et 2011</p>	<p><u>16h45-17h45</u> : JUDO ENFANTS Groupe spécial mini-poussins (filles & garçons) Né(e)s en 2012 et 2013</p>		<p><u>19h30-21h15</u> : JUDO ADOLESCENTS-ADULTES Né(e)s en 2005 et avant</p>	<p><u>11h15-12h15</u> : JUDO ENFANTS Groupe fusionné mini-poussins et poussins Né(e)s en 2010-2011-2012-2013</p>
	<p><u>19h15-20h45</u> : JUJITSU (à partir de 14 ans) Né(e)s en 2005 et avant</p>	<p><u>17h45-19h</u> : JUDO PRÉADOLESCENTS (filles & garçons) Né(e)s en 2007-2008-2009 + 2006 « peu expérimentés »</p>		<p><u>21h15-21h30</u> : Préparation physique pour le JUDO, pour les volontaires</p>	
	<p><u>20h45-21h15</u> : Étude des katas</p>	<p><u>19h-20h30</u> : JUDO ADOLESCENTS-ADULTES Né(e)s en 2006 « confirmés » et 2005 et avant</p>			

