

# DOJO RIORGEOIS Judo • Jujitsu • Taïso Cross-Training

## PLANNING SAISON SPORTIVE 2020-2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p><u>18h15-19h15</u> : <b>CROSS-TRAINING TAÏSO</b> (H&amp;F) Né(e)s en 2004 et avant</p>	<p><u>17h-18h</u> : <b>BABY-JUDO</b> Groupe du mardi (filles &amp; garçons) 4 et 5 ans Né(e)s en 2015-2016</p>	<p><u>15h45-16h45</u> : <b>BABY-JUDO</b> Groupe du mercredi (filles &amp; garçons) 4 et 5 ans Né(e)s en 2015-2016</p>	<p><u>12h15-13h15</u> : <b>CROSS-TRAINING TAÏSO</b> (H&amp;F) Né(e)s en 2004 et avant</p>	<p><u>17h45-19h15</u> : <b>JUDO PRÉADOLESCENTS</b> (filles &amp; garçons) Né(e)s en 2007-2008 et 2009-2010</p>	<p><u>9h30-11h</u> : Étude des katas, Préparation Physique des judokas</p>
<p><u>19h15-20h45</u> : <b>JUDO ADOLESCENTS-ADULTES</b> Né(e)s en 2007-2008 « confirmés » et 2006 et avant</p>	<p><u>18h-19h</u> : <b>JUDO ENFANTS</b> Groupe spécial poussins (filles &amp; garçons) Né(e)s en 2011 et 2012</p>	<p><u>16h45-17h45</u> : <b>JUDO ENFANTS</b> Groupe spécial mini-poussins (filles &amp; garçons) Né(e)s en 2013 et 2014</p>		<p><u>19h30-21h15</u> : <b>JUDO ADOLESCENTS-ADULTES</b> Né(e)s en 2006 et avant</p>	<p><u>11h15-12h15</u> : <b>JUDO ENFANTS</b> Groupe fusionné mini-poussins et poussins Né(e)s en 2011-2012-2013-2014</p>
	<p><u>19h15-20h45</u> : <b>JUJITSU</b> (à partir de 14 ans) Né(e)s en 2006 et avant</p>	<p><u>17h45-19h</u> : <b>JUDO PRÉADOLESCENTS</b> (filles &amp; garçons) Né(e)s en 2008-2009-2010 + 2007 « 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> : <b>JUDO ADOLESCENTS-ADULTES</b> Né(e)s en 2007 « confirmés » et 2006 et avant</p>			

