

| Lundi  | Mardi   | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi   | Samedi   |
|--|---|---|---|--|--|
|  |   |   |   | <b>Valérie</b><br>9h – 10h<br><b>Sport Sur Ordonnance</b>                                      | 9h -12h<br><b>Travail libre</b><br><b>Sur inscription</b><br>Katas,<br>Prépa phy, Technique<br>et Compétitions |
|  |   | 14H30-15h30<br><b>Valérie</b><br><b>Judo éveil</b><br>4-5-6 ans | 12h15-13h15<br><b>Bernard</b><br><b>Cardio-Boxing, Self</b><br><b>D. Gainage,</b><br><b>Etirements</b><br>Adultes |  |  |
| 17h – 18h15<br><b>Bernard</b><br><b>Sport santé</b><br>Séniors |   | 15h45-17h<br><b>Valérie</b><br><b>Judo 7-8-9-10 ans</b>         |   | 17h – 18h<br><b>Bernard - Igor</b><br><b>Judo</b><br>7-8-9-10 ans                              |  |
| 18h30-19h30<br><b>Valérie</b><br><b>Taïso Séniors</b>          | 18h 19 h15<br><b>Bernard</b><br><b>judo 11 ans et +</b><br><b>Fighting Pieds-Poings</b><br><b>12 ans et +</b> |   | 18h30 -19h30<br><b>Valérie</b><br><b>Taïso Training</b>   | 18h-19h30<br><b>Bernard</b><br>Judo +11 ans<br><b>Né waza - JJ Brésilien</b><br>Ados - adultes |  |
|  | 19h15 - 20H30<br><b>Bernard</b><br><b>Jujitsu Self défense</b><br>Ados - Adultes                              |   | 18h-19h30<br><b>Bernard-David</b><br><b>Né waza – JJ Brésilien</b><br>Ados - adultes<br>nouveau dojo              |  |  |