



U S S J U D O

SAISON 2018/2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	17H45/18H45 1 ^{er} COURS Mini Poussins Christophe	17H15/18H15 Baby judo Christophe		17H45/18H45 1 ^{er} COURS Mini Poussins Christophe	COURS LIBRE	9H15/10H00 Footing Muscultation
18H30/19H30 Préparation Au Kata	18H45/20H00 2 ^{ème} COURS Poussins Benjamins Minimes Christophe		19H30/20H30 Self défense 2 ^{ème} et 4 ^{ème} jeudi du mois Marc	18H45/20H00 2 ^{ème} COURS Poussins Benjamins Minimes Christophe	PREPARAT ION CEINTURE NOIRE MARRON	10H00/11H30 Réveil musculaire orienté Ju Jitsu Marc
19H30/21H 3 ^{ème} et 4 ^{ème} COURS Minimes/Cadets Juniors/Seniors Christophe/Philippe	20H00/21H30 5 ^{ème} COURS Ju Jitsu Christophe			20H00/21H30 3 ^{ème} & 4 ^{ème} COURS Minimes/Cadets Juniors/Séniors Christophe/Philippe		

Baby judo : 2013/(2014)
 1er COURS : 2011/2012 Mini Poussins
 2ème COURS : 2009/2010 Poussins - 2007/2008 Benjamins et 2006 Minimes
 3ème COURS : 2005 Minimes et 2002/2003/2004 Cadets
 4ème COURS : 2001 et avant Juniors/Seniors
 5ème COURS : 2005 et avant Ju jitsu/Judo loisirs

N.B. Ce planning est provisoire. Il peut être révisé en fonction du nombre d'inscriptions dans chaque catégorie.