



## PLANNING DES COURS SAISON 2010 - 2011

AUVERS	A
MERIEL	M
VALMONDOIS	V

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Baby-Judo 2006	A			13h45 - 14h 30			11h15 - 12h00	10h00 - 12h00 Préparation physique générale, footing, renforcement musculaire, sauna
	M		18h35 - 19h45				14h00 - 15h15	
	V		17h15 - 18-15			17h15 - 18-15		
Poussinet 2005	A	17h30 - 18h30		14h30 - 15h30			10h15 - 11h15	
	M		18h35 - 19h45				14h00 - 15h15	
	V		17h15 - 18-15			17h15 - 18-15		
Mini-Poussin 2003-2004 CP-CE1	A	17h30 - 18h30		14h30 - 15h30			10h15 - 11h15	
	M		18h35 - 19h45				14h00 - 15h15	
	V		17h15 - 18-15			17h15 - 18-15		
Poussin 2001-2002 CE2-CM1	A			15h30 - 16h45		17h30 - 18h30	9h00 - 10h15	
	M		18h35 - 19h45				15h15 - 16h30	
	V		18h15 - 19h15			18h15 - 19h15		
Benjamin 1999-2000 CM2-6ème	A	18h30 - 20h00	Jujitsu Self-Défense	16h45 - 18h00		17h30 - 18h30	9h00 - 10h15	
	M		19h45 - 21h15				15h15 - 16h30	
	V		18h15 - 19h15			18h15 - 19h15		
Minime 1997-1998	A	18h30 - 20h00	Jujitsu Self-Défense	18h00 - 19h30		18h30 - 20h00		
	M		19h45 - 21h00		20h00 - 21h30		15h15 - 16h30	
	V		19h15 - 20h45		Jujitsu/self-défense	19h15 - 20h45		
Cadet-Junior Senior-Vétéran avant 1996	A	20h00 - 21h30	Jujitsu Self-Défense	20h00 - 21h30		20h00 - 21h30		
	M		19h45 - 21h00		Préparation physique			
	V		19h15 - 20h45		Footing, sauna Katas	19h15 - 20h45		