


PLANNING

JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2019/2020



	La Soude	Les Catalans	St Julien	Castellane	Le Rouet-Périer	Le Roucas Blanc	Notre Dame	Bonneveine MPT - EPISEC	La Castellane Centre Social
Enfant 3/5 ans Baby	LUNDI 17H30-18H15	MERCREDI 14H15-15H00	MERCREDI 17H45-18H30	VENDREDI 17H30-18H15	JEUDI 17H30-18H30	MARDI 17H15-18H00		MERCREDI 9H30-10H30	
Enfant 5/6 ans Novice	VENDREDI 17H15-18H15	MERCREDI 15H00-16H00	MERCREDI 17H45-18H30	VENDREDI 17H30-18H15	JEUDI 17H30-18H30	MARDI 17H15-18H00		MERCREDI 9H30-10H30	MERCREDI 9H30-10H30
Enfant 7/8 ans Avancé	LUNDI 18H15-19H15 JEUDI 18H45-19H45	MERCREDI 16H00-17H00	MERCREDI 18H15-19H15	VENDREDI 18H15-19H15		JEUDI 17H00-18H00	SAMEDI AJCM Elite Compétition 14H00-15H30	MERCREDI 10H30-11H30	MERCREDI 10H30-11H30
Enfant 9/12 ans Confirmé	MARDI JEUDI 18H45-19H45 VENDREDI 18H15-19H15	MERCREDI 17H00-18H00	MERCREDI 18H15-19H15	VENDREDI 18H15-19H15		JEUDI 17H00-18H00	SAMEDI AJCM Elite Compétition 14H00-15H30	MERCREDI 11H30-12H30	MERCREDI 11H30-12H30
Adolescent Adulte	LUNDI MERCREDI 19H15-21H00 JEUDI Kata 19H45-21H00	SAMEDI 17H00-18H30							
So-Fit	LUNDI VENDREDI 9H30-10H30	SAMEDI 16H00-17H00							
Self Defense	LUNDI VENDREDI 10H30-11H30			VENDREDI 19H15-20H45					
Jujitsu	MARDI 19H45-21H00			VENDREDI 19H15-20H45					
Enfant 3 ans et + Rattrapage		SAMEDI 15H00-16H00							

