

## PLANNING 2023 / 2024

<b>Lundi</b>	* 17h30 à 18h30 JUDO Baby	* 18h30 à 19h30 JUDO Poussins / Benjamins / Minimes	* 19h30 à 21h TAISO Renforcement musculaire - Adultes
<b>Mardi</b>	* 17h30 à 18h30 JUDO Pré-poussins	* 18h30 à 19h30 JUDO Poussins / Benjamins / Minimes	* 19h30 à 21h JUDO Ados et Adultes
<b>Mercredi</b>	* 10h30 à 11h30 JUDO Baby		
<b>Jeudi</b>	* 17h30 à 18h30 JUDO Pré-poussins	* 18h30 à 19h30 JUDO Poussins / Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors ( <b>techniques et prépa physique</b> )	* 19h30 à 21h TAISO Renforcement musculaire – Adultes
<b>Vendredi</b>	* 17h30 à 18h30 JUDO Baby	* 18h30 à 19h30 Pré-poussins / Poussins / benjamin ( <b>Judo ludique</b> )	* 19h30 à 21h JUDO Ados et Adultes

Les cours du lundi sont dispensés par Arnaud CIRON  
Tous les autres cours par Hugo MARC

## CATÉGORIES

Baby : 2018 / 2019

Pré-poussins : 2016 / 2017

Poussins 1 : 2015

Poussins 2 : 2014

Benjamins : 2012 / 2013

Minimes : 2010 / 2011

Cadets : 2007 / 2008 / 2009

Junior : 2004 / 2005 / 2006

} Ados