

PLANNING UNION JUDO ORANGE 2015-2016

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h à 11h					
11h à 12h			10h30-11h30 Baby Judo nés en 2010-2011		
14h à 15h			13h30-14h30 Pré-Poussins nés en 2008-2009		
15h à 16h			14h45-15h45 Baby Judo nés en 2010-2011		
16h à 17h			16h00-17h00 Baby Judo nés en 2010-2011		
17h à 18h	17h15-18h15 Pré-Poussins nés en 2008-2009	17h15-18h15 Pré-Poussins nés en 2008-2009	17h15-18h15 Poussins nés en 2006-2007	17h15-18h15 Pré-Poussins nés en 2008-2009	17h15-18h15 Poussins nés en 2006-2007
18h à 19h	18h30-19h30 Poussins nés en 2006-2007	18h30-19h45 Benjamins et minimes nés en 2002-2003-2004-2005	18h00-19h30 Cours compétitions benjamins à adultes (randoris) voir avec prof.	18h30-19h30 Benjamins et minimes nés en 2002-2003-2004-2005	18h30-19h30 Benjamins/minimes spécial ceinture blanche à Jaune/Orange nés en 2002-2003 2004-2005
19h à 22h	19h30-20h45 Cadet à adultes nés en 2001-2000-1999- etc Plus minimes compétiteurs	19h45-20h45 Préparation passage de grades Judo Travail à thème (compétition/loisir) Katas	19h30-20h45 <u>JU-JITSU/Self Défense</u> ----- Préparation physique(muscul.) pour les compétiteurs à partir de cadet (18h-19h30)	19h30-20h45 Cadet à adultes nés en 2001-2000-1999- etc Plus minimes compétiteurs	19h30-20h45 <u>JU-JITSU/Self Défense</u> Goshin-Jitsu et prépa. aux 12 techn. imposées



UNION JUDO ORANGE