PLANNING SAISON 2022-2023

Nouvel Horaire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h-10h Renfo musculaire Rose-Marie			8h45-10h15 Renfo musculaire +streching Rose-Marie		10-12h Marche Nordique Parking Gymnase
					10h-11h Judo Mini-poussins Alain	
					11h - 12h Judo Poussins Alain	
12h15 - 13h15 Yoga Salle Belly Isabelle	12h15 - 13h15 Pilates Salle Belly Clem				12h -13h Judo Benjamin Alain	
17h45 - 18h30 Multisports 4 - 5 ans Clem	17h30 - 19h Multisports 6 - 8 ans Clem	17h - 17h45 Multisports 3 ans Clem	17h-18h Judo Mini-poussins 1&2 Yves			
19h-20h Pilates Dojo - Gymnase Clem	19h-20h30 Judo Benjamins 1 & 2 Minimes 1&2 Alain	17h45 - 18h30 Judo Eveils et Poussinet Clem	19h-20h Yoga Salle Belly Isabelle	18h-19h Judo Poussins 1&2 Yves	18h30-19h30 Cross Fit Ado Seb	
20h - 21h Taiso Clem	20h30-21h30 Renfo musculaire Seb	20h15-21h15 Circuit training Seb	20h-21h Pilates Salle Belly Clem	19h - 20h30 Judo Adulte A partir de Minimes Yves	20h-21h Cardio Boxing Seb	
21h -22h Judo Adultes à partir de Cadet Clem				20h30 - 22h Jujitsu Brésilien Yves		

Categories Judo 2022 - 2023	
Eveil	2018
Poussinet	2017
Mini-Poussin	2015-2016
Poussin	2013-2014
Benjamin	2010-2009
Minime	2007-2008
Cadet	2004-2006
Junior	2003-2005
Senior	2002

Nous nous réservons le droit de modifier les horaires en début de saison en fonction des effectifs inscrits. Merci de votre compréhension

	lundi	mardi	Mercredi	jeudi	vendredi
Dojo	**17h15 à 22h** - Clémentine Harnichard	**9h à 10h** - Rose Marie Rodriguez **17h15 à 21h30** - Clémentine Harnichard - Alain Abdoune **dès 19h** - Sebastien Gillot **dès 20h**	**17h à 21h30** Clémentine Harnichard **dès 17h** - Sébastien Gillot **dès 19h45**	**17h à 22h** - Yves Abdoune	**8h45 à 10h15** - Rose Marie Rodriguez **18h30 à 21h30** - Sebastien Gillot
Salle Belly	**12h - 13h45** - Isabelle Théodet			**19h - 20h** Isabelle Théodet	
Salle Danse Belly		**12h - 13h45** Clémentine Harnichard		**20h - 21h** Clémentine Harnichard	

samedi
9h45 à 13h Alain Abdoune (Attention inclure les samedis des vacances)

Categories Judo 2022 - 2023	
Eveil	2018
Poussinet	2017
Mini-Poussin	2015-2016
Poussin	2013-2014
Benjamin	2010-2009
Minime	2007-2008
Cadet	2004-2006
Junior	2003-2005
Senior	2002

Categories Judo 2022 - 2023	
Eveil	2018
Poussinet	2017
Mini-Poussin	2015-2016
Poussin	2013-2014
Benjamin	2010-2009
Minime	2007-2008
Cadet	2004-2006
Junior	2003-2005
Senior	2002