

# SAISON 2023/2024

REPRISE DES COURS LE LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>JUDO ADULTES + DE 14 ANS DÉBUTANTS &amp; TECHNIQUES</b>	19h00-20h00	20h30-22h00	19h00-20h00	Pôle France Suivi des compétiteurs	19h15-20h15 au dojo de bordeaux	Katas
<b>JUDO ADULTES + DE 14 ANS CONFIRMÉS &amp; COMBATS</b>	20h00-21h30	au dojo de bordeaux	20h00-21h30		19h15-20h45 au dojo de bordeaux	11h00-12h00 OU 14h00-15h00
<b>JUDO 4-5 ANS MS &amp; GS Les Samourais</b>	17h00-18h00		10h30-11h30	17h00-18h00		11h00-12h00
<b>JUDO 6-7 ANS CP &amp; CE1 Les Minis-Poussin(e)s</b>		17h00-18h00	9h30-10h30			10h00-11h00
<b>JUDO 8-9 ANS CE2 &amp; CM1 Les Poussin(e)s</b>	17h00-18h00		18h00-19h00		17h00-18h00	
<b>JUDO 10-11 ANS CM2 &amp; 6° Les Benjamin(e)s</b>		18h00-19h00	18h00-19h00	18h00-19h00		
<b>JUDO 12-13 ANS 5° &amp; 4° Les Minimes(e)s</b>	18h00-19h00	18h00-19h00 au dojo de ALIENOR Prépa COMPÉTITION	19h00-20h00		19h15-20h15 au dojo de bordeaux	
<b>JUJITSU 6-9 ANS CP À CM1</b>			17h00-18h00			
<b>JUJITSU 10-14 ANS CM2 &amp; COLLÈGE</b>			18h00-19h00			
<b>JUJITSU BRÉSILIEN ADULTES ET + DE 15 ANS</b>		20h00-21h30			20h30-22h00	
<b>TAEKWONDO ADULTES ET + DE 15 ANS</b>				20h00-21h30		11h00-12h30
<b>TAEKWONDO 5-9 ANS GS À CM1</b>				17h00-18h00		10h00-11h00
<b>TAEKWONDO 10-11 ANS CM2 &amp; 6°</b>				18h00-19h00		10h00-11h00
<b>TAEKWONDO 12-14 ANS 5° À 3°</b>				18h00-19h00		11h00-12h30
<b>KARATÉ 5-8 ANS Ms à CE2</b>		17h00-18h00			17h00-18h00	
<b>KARATÉ 9-13 ANS CM1 à 5°</b>		18h00-19h00			18h00-19h00	
<b>BOXE ANGLAISE + DE 15 ANS</b>		19h00-20h30			19h00-20h30	
<b>FULL CONTACT KICK BOXING + DE 15 ANS</b>	20h00-21h30				20h00-21h30	
<b>BOXE ADO 10-14 ANS COLLÈGE</b>	18h00-19h00				18h00-19h00	
<b>KRAV MAGA ADULTES ET + DE 15 ANS</b>		20h30-22h00		20h00-21h30		
<b>KRAV MAGA ADO 10-14 ANS COLLÈGE</b>			15h00-16h00			16h00-17h00
<b>CARDIO BOXE ADULTES ET + DE 15 ANS</b>	19h00-20h00				19h00-20h00	
<b>PILATES NIVEAU DÉBUTANT + DE 15 ANS</b>	12h30-13h30	19h00-20h00	9h30-10h30	19h00-20h00	9h00-10h00	
<b>PILATES NIVEAU INTERMÉDIAIRE + DE 15 ANS</b>	12h30-13h30	19h00-20h00	9h30-10h30	19h00-20h00	9h00-10h00	
<b>QI GONG + DE 15 ANS</b>	13h00-14h00			13h00-14h00		