

SAISON 2023/2024

REPRISE DES COURS LE LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
DOJO DE BORDEAUX - 84 COURS ARISTIDE BRIAND, 33000 BORDEAUX						
JUDO ADULTES + DE 14 ANS DÉBUTANTS & TECHNIQUES	19h00-20h00		19h00-20h00	Pôle France Suivi des compétiteurs	19h15-20h15	Katas 11h00-12h00 OU 14h00-15h00
JUDO ADULTES + DE 14 ANS CONFIRMÉS & COMBATS	20h00-21h30	20h30-22h00	20h00-21h30	Ne Waza 12h30-13h30	19h15-20h45	
JUDO 4-5 ANS MS & GS Les Samouraïs		17h00-18h00	9h45-10h45 14h00-15h00	17h00-18h00		9h45-10h45
JUDO 6-7 ANS CP & CE1 Les Minis-Poussin(e)s	17h00-18h00		10h45-11h45 15h00-16h00	17h00-18h00		10h45-11h45
JUDO 8-9 ANS CE2 & CM1 Les Poussin(e)s		17h00-18h00	15h00-16h00		17h00-18h00	
JUDO 10-11 ANS CM2 & 6° Les Benjamin(e)s		18h00-19h00	16h00-17h00		18h00-19h00	
JUDO 12-13 ANS 5° & 4° Les Minimes(e)s	18h00-19h00	18h00-19h00 au dojo de ALIÉNOR Prépa COMPÉTITION	16h00-17h00		19h15-20h15	
JUJITSU 6-14 ANS PRIMAIRE & COLLÈGE				18h00-19h00		
JUJITSU SELF DÉFENSE & FIGHTING ADULTES ET + DE 15 ANS		19h00-20h30		12h30-13h30 19h00-20h30		
JUJITSU BRÉSILIEN + DE 15 ANS	19h00-20h30		18h45-20h15	12h30-13h30		
KARATÉ + DE 14 ANS		12h30-13h30	20h15-21h45	12h30-13h30	19h45-21h15	10h30-12h00
KARATÉ 5-8 ANS MS à CE2	17h00-18h00		15h00-16h00			9h30-10h30
KARATÉ 9-13 ANS CM1 à 5°	18h00-19h00		16h00-17h00			9h30-10h30
TAEKWONDO + DE 15 ANS	19h00-20h30			19h00-20h30		
TAEKWONDO 5-9 ANS	17h00-18h00				17h00-18h00	
TAEKWONDO 10-14 ANS	18h00-19h00				18h00-19h00	
BOXE 6-9 ANS CP à CM1		17h00-18h00		17h00-18h00		
BOXE 10-14 ANS CM2 à 3°		18h00-19h00		18h00-19h00		
BOXE ANGLAISE + DE 15 ANS	20h30-22h00			20h30-22h00		
BOXE FRANÇAISE + DE 15 ANS	12h30-13h30	19h00-20h30		20h30-22h00	12h30-13h30	
BOXE THAÏ + DE 15 ANS		20h30-22h00	18h45-20h15			14h00-15h30
KRAV MAGA ADO 10-14 ANS			17h00-18h00			14h00-15h00
KRAV MAGA + DE 15 ANS	20h30-22h00		20h15-21h45			
CARDIO BOXE & PUNCH BAG + DE 15 ANS	19h00-19h45 19h45-20h30	12h30-13h30 18h15-19h15 19h15-20h15	19h15-20h15	12h15-13h15 19h15-20h15		
DOJO D'ALIÉNOR - 13 RUE DOMAINE DEVIENNE, 33000 BORDEAUX						
BOXE 6-14 ANS PRIMAIRE & COLLÈGE		17h30-18h30			17h30-18h30	
CARDIO BOXE + DE 15 ANS		19h00-20h00			19h00-20h00	
KICK BOXING / K1 FULL CONTACT + DE 15 ANS		20h00-21h30			20h00-21h30	
DOJO DE L'AMICALE DES SAPEURS POMPIERS - 5 RUE DU MARAIS, 33000 BORDEAUX						
JUDO 6-7 ANS CP & CE1	17h15-18h15			17h15-18h15		
JUDO 8-10 ANS CE2 à CM2		17h15-18h15			17h15-18h15	