

# SAISON 2024/2025

REPRISE DES COURS LE LUNDI 2 SEPTEMBRE 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>JUDO 4-5 ANS</b> 2020/2019 LES SAMOURAÏS	17h00-18h00		10h30-11h30	17h00-18h00		11h00-12h00
<b>JUDO 6-7 ANS</b> 2018/2017 LES MINI-POUSSIN(E)S		17h00-18h00	9h30-10h30	17h00-18h00		10h00-11h00
<b>JUDO 8-9 ANS</b> 2016/2015 LES POUSSIN(E)S	17h00-18h00		18h00-19h00		17h00-18h00	
<b>JUDO 10-11 ANS</b> 2014/2013 LES BENJAMIN(E)S		18h00-19h00	18h00-19h00	18h00-19h00		
<b>JUDO 12-13 ANS</b> 2012/2011 LES MINIMES	18h00-19h00			18h00-19h00		
<b>JUDO 14 ANS</b> 2010 LES CADET(TE)S 1	19h00-20h00	18h30-19h30 au dojo de ALIÉNOR	19h00-20h00		18h00-19h00 au dojo de ALIÉNOR	Katas  sur demande et sous forme de stage durant la saison sportive
<b>JUDO 15-16 ANS</b> 2008/2009 LES CADET(TE)S 2 & 3	20h00-22h00		20h00-21h00			
<b>JUDO ADULTES 15 ANS &amp; + DÉBUTANTS &amp; TECHNIQUES</b>	19h00-20h00		19h00-20h00	19h00-20h00 au dojo des Coqs Rouges		
<b>JUDO ADULTES 15 ANS &amp; + PRÉPARATION PHYSIQUE</b>	20h00-21h00					
<b>JUDO ADULTES 15 ANS &amp; + CONFIRMÉS &amp; COMBATS</b>	21h00-22h00	20h30-21h30 au dojo de ALIÉNOR	20h00-21h00	Pôle France Suivi des compétiteurs	19h30-20h30 au dojo de ALIÉNOR	
<b>JUJITSU 6-9 ANS</b> 2018/2014 LES PRIMAIRES			17h00-18h00			
<b>JUJITSU 10-14 ANS</b> 2013/2010 LES COLLÉGIEN(NE)S			18h00-19h00			
<b>JUJITSU BRÉSILIEN ADULTES 15 ANS &amp; +</b>		20h00-21h00			20h00-21h00	
<b>MMA ADULTES 15 ANS &amp; +</b>		21h00-22h00			19h00-20h00	
<b>TAEKWONDO 5-9 ANS</b> 2019/2015			16h00-17h00			14h00-15h00
<b>TAEKWONDO 10-14 ANS</b> 2014/2010			17h00-18h00			15h00-16h00
<b>TAEKWONDO 15 ANS &amp; + TRADITIONNEL &amp; COMBAT</b>				19h00-20h00		16h00-18h00
<b>KARATÉ 5-9 ANS</b> 2019/2015		17h00-18h00			17h00-18h00	
<b>KARATÉ 10-14 ANS</b> 2014/2010		18h00-19h00			18h00-19h00	
<b>BOXE 10-14 ANS</b> 2013/2010 LES COLLÉGIEN(NE)S	18h00-19h00				18h00-19h00	
<b>FULL CONTACT ADULTES 15 ANS &amp; +</b>	21h00-22h00				20h00-21h00	
<b>BOXE ANGLAISE ADULTES 15 ANS &amp; +</b>		20h00-21h00		20h00-21h00		
<b>BOXE THAÏLANDAISE ADULTES 15 ANS &amp; +</b>		21h00-22h00		20h00-21h00		
<b>MULTI-BOXES ADULTES 15 ANS &amp; +</b>				21h00-22h00		
<b>CARDIO BOXE ADULTES 15 ANS &amp; +</b>	19h00-20h00 20h00-21h00				19h00-20h00	
<b>CROSS TRAINING ADULTES 15 ANS &amp; +</b>		19h00-20h00	10h30-11h30	19h00-20h00		10h00-11h00 11h00-12h00
<b>PILATES ADULTES 15 ANS &amp; +</b>	12h30-13h30	19h00-20h00	9h30-10h30		10h30-11h30	