

PLANNING DES ENTRAINEMENTS AU JUDO CLUB GARDEEN - SAISON 2018-2019

Judo Club GARDEEN
419 avenue Jean Jaurès - 83130 La Garde

 04 94 21 51 64

 jcgardeen@wanadoo.fr

 www.judo-lagarde.com

 judojujitsu.judolagarde



	EVEIL JUDO (Un cour par semaine à déterminer en début de saison)				JUDO Pré poussins		JUDO Poussins		JUDO Benjamins Minimes		JUDO Cadets Juniors1		JUDO Compétition		TAÏSO Zen		JU JITSU, SELF-DEFENSE, NE WAZA		JUDO LOISIR		TAÏSO Dynamique	
	2014	2013	2012-2011	2010-2009	2008-2007 2006-2005	2004-2003 2002-2001	2006 et avant	Uniquement les adultes		2006 et Avant	2000 et Avant	2004 et Avant										
Lundi			Non débutants 17h00 18h00	S 1	Non débutants 18h00 19h00	S 1												19h00 20h30 ou 21h00	S 1			
Mardi					18h00 19h00	S 1			18h00 19h00	S 1					18h00 19h00	S 2		19h00 20h30	S 2			
Mercredi	09h45 10h45	S 1	11h00 12h00	S 1	Non débutants 15h00-16h00 Débutants 16h15-17h15	S 1 S 1	Non Débutants 17h30-18h30 Débutants 16h15-17h15	S 2 S 1			18h00 19h30	S 1										
Jeudi														18h00 19h00	S 2			19h00 20h30 ou 21h00	S 1			
Vendredi					18h00 19h00	S 1	19h00 20h30	S 1										19h00 20h30	S 2		18h00 19h00	S 2
Samedi	09h30 10h30	S 1	09h30 10h30	S 1	Débutants 10h30 11h30	S 1	Débutants 10h30 11h30	S 1														

L'association peut se voir contrainte de modifier des horaires de cours pour toutes raisons nécessaires à son bon fonctionnement

S1 = Dojo principal

S2 = Dojo Grammatico

En fonction de son gabarit, de son développement psychomoteur, de ses capacités sportives mais également d'objectifs pédagogiques ou sportifs, le licencié pourra intégrer un cours d'une catégorie différente de la sienne.

20h30-21h = 30 mn optionnelles pour perfectionnement technique, kata, préparation compétition...