

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

Judo Club GARDEEN
419 avenue Jean Jaurès - 83130 La Garde

TEL 04 94 21 51 64

jcgardeen@wanadoo.fr

www.judo-lagarde.com

judojitsu.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	2008 et avant	Uniquement les adultes	2004 et Avant	2000 et Avant	Uniquement les adultes
Lundi			Non débutants 17h00 S 1 18h00	Non débutants 18h00 S 1 19h00						19h00 S 1 20h30 ou 21h00	
Mardi					18h00 S 1 19h00	19h00 S 1 20h30		18h00 S 2 19h00	19h00 S 2 20h30		
Mercredi	09h45 S 1 10h45	11h00 S 1 12h00	Non débutants 15h00-16h00 S 1 Débutants 16h15-17h15 S 1	Non Débutants 17h30-18h30 S 2 Débutants 16h15-17h15 S 1			18h00 S1 19h30				
Jeudi								18h00 S 2 19h00		19h00 S 1 20h30 ou 21h00	
Vendredi					18h00 S 1 19h00	19h00 S1 20h30			19h00 S 2 20h30		18h00 S 2 19h00
Samedi	09h30 S 1 10h30	09h30 S 1 10h30	Débutants 10h30 S 1 11h30	Débutants 10h30 S 1 11h30							

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...