

# Planning des entraînements du Judo Club Gardeen pour la saison 2019-2020

**Judo Club GARDEEN**  
419 avenue Jean Jaurès - 83130 La Garde

 04 94 21 51 64

 jcgardeen@wanadoo.fr

 www.judo-lagarde.com

 Judo Club Gardéen



	EVEIL JUDO (Un cours par semaine à déterminer en début de saison)				JUDO Pré poussins		JUDO Poussins		JUDO Benjamins		JUDO Minimes		JUDO Cadets Juniors Séniors		TAÏSO Zen		JU JITSU SELF-DEFENSE NE WAZA		TAÏSO Dynamique	
	2015		2014		2013-2012		2011-2010		2009-2008		2007-2006		2005 et avant		2001 et avant		2005 et Avant		2001 et avant	
<b>Lundi</b>					Non débutants 17h00	<b>S 1</b>	Non débutants 18h00	<b>S 1</b>					19h00	<b>S 1</b>						
					18h00	<b>S 1</b>	19h00	<b>S 1</b>					20h30 ou 21h00	<b>S 1</b>						
<b>Mardi</b>									18h00	<b>S 1</b>	19h00	<b>S 1</b>			18h00	<b>S 2</b>	19h00	<b>S 2</b>		
									19h00	<b>S 1</b>	20h00	<b>S 1</b>			19h00	<b>S 2</b>	20h30	<b>S 2</b>		
<b>Mercredi</b>	09h45	<b>S 1</b>	11h00	<b>S 1</b>	Non débutants 15h00-16h00	<b>S 1</b>	Non Débutants 17h30-18h30	<b>S 1</b>	18h30	<b>S 1</b>	18h30	<b>S 1</b>								
	10h45	<b>S 1</b>	12h00	<b>S 1</b>	Débutants 16h15-17h15	<b>S 1</b>	Débutants 16h15-17h15	<b>S 1</b>	20h00	<b>S 1</b>	20h00	<b>S 1</b>								
<b>Jeudi</b>													19h00	<b>S 1</b>	18h00	<b>S 2</b>				
													20h30 ou 21h00	<b>S 1</b>	19h00	<b>S 2</b>				
<b>Vendredi</b>									18h00	<b>S 1</b>	19h00	<b>S 1</b>					19h00	<b>S 2</b>	18h00	<b>S 2</b>
									19h00	<b>S 1</b>	20h00	<b>S 1</b>					20h30	<b>S 2</b>	19h00	<b>S 2</b>
<b>Samedi</b>	09h30	<b>S 1</b>	09h30	<b>S 1</b>	Débutants 10h30	<b>S 1</b>	Débutants 10h30	<b>S 1</b>												
	10h30	<b>S 1</b>	10h30	<b>S 1</b>	11h30	<b>S 1</b>	11h30	<b>S 1</b>												

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

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

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.