

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H 9H30						Baby Tonic Groupe 1* (2019/2020)	
10H						9h30-10H30 Baby Tonic	
11H						Groupe 2* (2019/2020) 10h45 - 11H45	Cross Training (a` partir de 2007) 11h00 - 12h00
12H			Baby Judo (2018/2019) 11h45 - 12H45			Baby Judo (2018/2019) 12h00 - 13H00	Cours adultes "Loisirs" ³
13H							12h00 - 13h15
14H			Cours 1 Judo (2016/2017) 14h00 - 15h00			Cours 1 Judo (2016/2017) 14h00 - 15h00	
15H			Cours 2 Judo (2016/2014)			Cours 2 Judo (2016/2014)	
16H			15h15 - 16H30 Cours 3 Judo ¹			15h15 - 16H30 Cours 3 Judo ¹	
17H			(2014 à 2012) 16h45 - 18h15			(2014 à 2012) 16h45 - 18h15	
18H	Cours 4 Judo ² (2009/2012)	Prépa cardio training Kids - Cours 3 & 4 (a` partir de 2011)	Cours technique (a` partir de 2008)	Prépa cardio training Kids - Cours 3 & 4 (a` partir de 2011)	Cours 4 Judo ² (2009/2012)		
19H	18h30 - 20h00	18h30 - 19h30	18h30-19h30 Cours 5 Judo (a` partir de 2008)	18h30 - 19h30	18h30 - 20h00		
20H	Cours 5 Judo (a` partir de 2008)	Cross Training (à partir de 2008)		Cross Training (à partir de 2008)	Cours 5 Judo (à partir de 2008)		
21H	20h00 - 21h30	20h00 - 21h30	19H30 - 21h30	20h00 - 21h30	20h00 - 21h30		

¹ (possibilité d'intégrer le cours 3 du mercredi)

² À partir de 2010 possibilité d'intégrer le jours 4 du lundi OU du vendredi)

³ Kyus (ceintures de couleurs) et ceintures noires débutants et non compétiteurs