

DOJO RIORGEOIS. JUDO JUJITSU

ENTRAINEMENTS SAISON 2011-2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
18h45-20h15 : JUDO minimes « compétiteurs » / cadet(te)s juniors seniors (né(e)s en 1998 et avant)	17h-18h : BABY JUDO Filles et garçons 4-5 ans (né(e)s en 2006 et 2007)	15h45-16h45 : BABY JUDO Filles et garçons 4-5 ans (né(e)s en 2006 et 2007)	17h45-19h15 : JUDO benjamin(e)s et minimes (né(e)s en-1998- 1999-2000- 2001)	11h15-12h15 : JUDO mini-poussins et poussins (né(e)s en 2002-2003- 2004-2005)
20h15-20h30 : travail individualisé	18h-19h : JUDO poussin(e)s (né(e)s en 2002- 2003)	16h45-17h45 : JUDO mini-poussin(e)s (né(e)s en 2004 et 2005)	19h30-21h15 : JUDO cadets/ juniors seniors (nés en 1997 et avant)	
	19h15-20h45 : JUJITSU self-défense (né(e)s en 1997 et avant)	17h45-19h : JUDO benjamin(e)s et minimes (né(e)s en 1998- 1999-2000-2001)	21h15-21h30 : préparation physique pour les volontaires	
	20h45- 21h15 : Kata	19h-20h30 : JUDO minimes « compétiteurs » / cadet(te)s / juniors seniors (né(e)s en 1998 et avant)		

N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER LE PROFESSEUR DE CLUB POUR TOUT PROBLÈME D'HORAIRE, OU ÉVENTUEL CHANGEMENT DE GROUPE NÉCESSAIRE.

De même, pour la catégorie des minimes (1998-99), nous consulter pour l'affectation au sein du groupe le plus adapté

LES CATÉGORIES D'ÂGE, SAISON 2011-2012 :

- Baby Judokas : enfants né(e)s en 2006-2007
- Mini-poussin(e)s : enfants né(e)s en 2004-2005
- Poussin(e)s : enfants né(e)s en 2002-2003
- Benjamin(e)s : enfants né(e)s en 2000-2001
- Minimes : né(e)s en 1998-1999
- Cadet(te)s : né(e)s en 1996-1997
- Juniors : né(e)s en 1993-1994-1995
- Séniors : né(e)s en 1992 et avant