



	Initiation 2013	Mini-poussins 2011-2012	Poussins 2009-2010	Benjamins 2007-2008	Minimes 2005-2006	Cadets 2002-2003-2004	Juniors 1999-2000-2001	Seniors 1998 et +
Lundi	<u>AGNEAUX</u>							
				CardioTraining 19H30-20H30 Ne-Waza 20H30-21H30	CardioTraining 19H30-20H30 Ne-Waza 20H30-21H30	Kata 18H30-19H30 CardioTraining 19H30-20H30 Ne-Waza 20H30-21H30	Kata 18H30-19H30 CardioTraining 19H30-20H30 Ne-Waza 20H30-21H30	Kata 18H30-19H30 CardioTraining 19H30-20H30 Ne-Waza 20H30-21H30
Mardi	<u>SAINT CLAIR SUR ELLE</u>							
	Judo 17H30-18H30	Judo 17H30-18H30	Judo 18H30-19H30	Judo 18H30-19H30	Cardio Défense 19H30-20H30	Cardio Défense 19H30-20H30	Cardio Défense 19H30-20H30	Cardio Défense 19H30-20H30
Mercredi	<u>MOYON</u>							
	Judo 11H-12H	Judo 11H-12H	Judo 11H-12H	Judo 11H-12H				
	<u>AGNEAUX</u>							
	Judo 14H-15H	Judo 14H-15H	Judo 15H-16H	Judo 15H-16H	Self Défense 18H30-19H30 Taïso 19H30-20H45	Self Défense 18H30-19H30 Taïso 19H30-20H45	Self Défense 18H30-19H30 Taïso 19H30-20H45	Self Défense 18H30-19H30 Taïso 19H30-20H45
Jeudi					<u>STADE SAINT-LOIS HALTERO</u>			
					Muscu-Haltéro 18H-20H	Muscu-Haltéro 18H-20H	Muscu-Haltéro 18H-20H	Muscu-Haltéro 18H-20H
Vendredi	<u>AGNEAUX</u>							
	Judo 17H30-18H30	Judo 17H30-18H30	Judo 18H30-19H30	Judo 18H30-19H30	Judo 19H30-21H	Judo 19H30-21H	Judo 19H30-21H	Judo 19H30-21H
Samedi	Matinées à thèmes (Cardio - Muscu - Famille - Course à pied - Jujitsu - Self défense - arbitrage - Sports Co - AMJ - Stage) Site internet : www.judo-agneaux.fr / Page Facebook : @judoclubagneaux / Instagram : @TeamJCA							