

Horaires du Judo Club Municipal de Saint Denis

Saison 2022/2023

DOJO REGIONAL de CHAMP FLEURI

Baby Judo - Année 2017/2018 lundi 16h30 à 17h15 (Morgane et Yousni)
ou
mercredi 16h15 à 17h00 (Morgane)

Pré-poussins - Année 2015/2016 : lundi 17h15 à 18h15 (Alexandre)
2 cours par semaine **et**
vendredi 16h45 à 17h45 (Nick)

Poussins - Année 2013/2014 : mercredi 17h00 à 18h00 (David)
2 cours par semaine **et** vendredi 17h00 à 18h00

Benjamins - Année 2011/2012 : mardi 16h45 à 18h (Willy)
2 cours par semaine **et** jeudi 16h45 à 18h

Minimes - Année 2009/2010: **lundi** 18h15 à 19h30 (Alexandre)
3 cours par semaine
+ 1 cours Prépa.Physique
mardi 19h00 à 20h30 PPG minimes à seniors (J.Louis)
mercredi 19h00 à 20h30 (Alexandre)
+ technique indiv. 18h00 -19h00
jeudi 18h00 à 19h30 CPS à partir de minimes 2 (avec le Pôle Espoir)
vendredi 18h00 à 19h15 + benjamins 2 (Willy)
+ 19h15 - 20h00 Techn. Individuelle (Willy)

Cadets/ Juniors/ Seniors : nés en 2008 et avant

Lundi **et** Jeudi 19h30 à 20h45 : Taïso (Alexandre le lundi) - (Jean-Louis le jeudi)

Mardi 19h00 à 20h30 PPG minimes à seniors (J.Louis)

Vendredi 18h00 à 19h00 : Kata à partir des cadets (Cédric)

Mercredi et Vendredi : 19h à 20h30 : **Judo** (Cédric) et (Alexandre)